जसा प्रसिद्ध, तसा त्याचा परिचयही सर्वांस आहे. म्हणजे जरी क्षणभर अविवेकाचे झटक्यांत अनुसंधानांत विचुकपणा झाल्यानें देह, इंद्रियें, प्राण, मन, बुद्धि अहंकार, अंतःकरण, शून्यता, माया-संज्ञित अज्ञान, अशीं हीं तत्वें यथामति त्या त्या विचारकास किंवा व्यावहारिकास आत्मा ह्मणून मानवलीं जात असतात, किंवा त्यांचा तसा ग्रह होऊन बसतो; तरी पण चैतन्याचा आभास त्यांच्या सर्वांगांस वेढून असतो, आणि म्हणून तीं आत्म्याबद्दल धरलीं जातात. ह्मणजे तींच ' आत्मा ' ह्मणून मानलीं जातात. एरवीं हा चैतन्याभास सोडून किंवा वजा करून पाहतां, हीं सर्व तत्त्वें प्रेतरूपच आहेत. किंबहुना मुळींच तीं निःस्वरूप ठरतात. तेव्हां एकंदरींत, आत्मा आणि त्याचा परिचय कसाबसा तरी प्रत्येकाला आहेच. त्याच्याकरितां यत्न नको. पण आतां यत्न कोणत्या बाबतींत कसा करावयाचा आहे तें आह्मी एकदां उघड सांगतों, अवधान असावें.

आत्मा ह्मणजे केवळ सोलिव चैतन्यच. कर्तृत्वादिविकाररहित गुणदोषशून्य, सर्वगत, सर्वातीत नित्यस्फुरद्रूप असा तो आहे. कोणत्याही भावरूप आणि अभावरूप पदार्थांची स्फूर्ति, प्रतीति किंवा कल्पना ज्यापासून होते अशी जी नित्य जीवंत असणारी जाणिवकळा, तीच आपल्या आत्मतत्त्वाची अचूक खूण होय. तोच सर्वप्रकाशक आणि साक्षीभूत आहे. इतकें एकदा अगोदर या जीवानें आपल्या बुद्धींत चांगलें समत्यय वज्रलेपाप्रमाणें बिंबवून घ्यावें. ह्मणजे यांत नवीन कांहीं करावयाचें नाहीं. फक्त या आपल्या आत्मसंज्ञित चैतन्याच्या प्रकाशानें व्यक्त किंवा गोचर होणारीं जीं हीं असरूप, जडस्वरूप अनात्मरूप अनेक तत्त्वें, आणि यांचीं अशींही अनंत नामें व रूपें आत्मतत्त्वाच्या कक्षेंत ह्मणजे आत्म्याचे ऐवजीं, आत्म्याचे जागीं समजलेलीं होऊन बसतात, तीं तशीं न समजलीं

जावींत, त्यांस आत्मा असें समजणें हें निवळ विपरीत समजणें आहे, तेवढें सोडून देणें इतकेंच मग करावयाचें आहे. ह्मणजे चैतन्याभासविशिष्ट किंवा केवळ असे जे हे मिथ्या जडभासरूप अनात्मपदार्थ, यांपैकीं एकेक, किंवा ते सर्व मिळून होणारा संघात, हाच आत्मा असा जो अविवेकमूलक बुद्धींत खिळून बसलेला फार पुरातनचा ग्रह, अर्थात् हा विपरीत ग्रह, तो सोडून देऊन शुद्ध केवळ चैतन्यमात्र हेंच ब्रह्मभूत निजात्मतत्व असा यथायोग्य ग्रह, किंवा यथार्थ दृढापरोक्ष निश्चय अनन्यपणें बाणून जाणें, एवढेंच करावयाचें किंवा व्हावयाचें असतें. वास्तविक स्वयंप्रकाश आणि चिद्रूप आत्मा, आणि तत्प्रकाशोपजीवी ते अनात्मपदार्थ यांचा पृथक्पणा केवल कुशल बुद्धीनें निवडून आपल्या ठिकाणीं ध्यानांत घ्यावयाचा आहे. श्रीगुरुशास्त्रसंस्कारानें संपन्न झालेल्या बुद्धिमान् अधिकारी साधकासच ही निवड करतां येते. ही निवड झाली पाहिजे. एरवीं नाहींतर तो वास्तविक शुद्ध आत्मा आणि हा अनात्मा हे उभय एकमेकांत जसे कांहीं कालवले जाऊन अगदीं एकजीव होऊन बसलेसे दिसतात. हा या उभयतांतील एकवटपणा कसा रूढ होतो याविषयीं सणसणीत अधणाच्या पाण्याचा दृष्टांत मनापुढें घ्यावा. ह्मणजे दाहकरूपानें असणारा तो अग्नि आणि द्रवरूपानें असणारा तो उदकराशी हे दोन्ही एकमेकांत कसे एकवटून जातात. परंतु भाजतो ह्मणून अग्नि, आणि पातळ ह्मणून पाणी, अशा प्रत्यक्ष खुणांवरून त्या दोहोंतील पृथक्पणा निवडावयाचा असतो. एरवीं, तो अग्नि आणि तें पाणी असे ते दोन्ही एकरूप ह्मणजे अगदीं एकचसे दिसतात. निवाल्यावर पाणी पाण्याचे ठिकाणीं आणि अग्नि अग्नीचे ठिकाणीं जसा असतो; तोच प्रकार अधणाच्या अवस्थेंत आहे, ह्मणजे तेव्हांही दाहकपणानें व्यक्त असणारा अग्नि अग्नीच्या ठिकाणींच आहे, आणि पातळपणानें असणारें पाणीही पाण्याचे ठिकाणींच आहे. ह्मणजे

दाहक तो अग्नि आहे, तो तें पातळ पाणी नव्हे; आणि पातळ पाणी तें मूळ शीतळच स्वभावतः आहे, तें शीतळ व पातळ पाणी कांहीं अग्नि नव्हे. ज्याचे धर्म त्याच्या बरोबर, आणि ज्याचें त्याचें स्वरूप ज्याच्यां त्याच्या बरोबरच असतें, क्षणभर दृष्टीला मात्र दोन्ही एकरूप दिसतात. पण अविवेकी फसतात आणि विवेकी हसतात. असो, हा अधणाच्या पाण्याचा दृष्टान्त नीट लक्षांत असूं द्यावा. आणि तसाच प्रकार आत्मा आणि अनात्मा यांच्यांत आहे तो बुद्धिमंतानें ध्यानांत घ्यावा. प्रत्येकाला ज्याच्या त्याच्या परी ओळखलें पाहिजे हा काय तो मुद्दा आहे. पण तेथं बुद्धीनें ओळखण्याच्या पलीकडे फारसें कांहीं कर्तव्य नसतें. आत्मा तो अनात्मा, आणि अनात्मा तो आत्मा असे विपरीत ग्रह झालेले आढळतात; त्याबद्दल आत्मा तो आत्मा आणि अनात्मा तो अनात्मा असा सुपरीत ग्रह झाला पाहिजे असतो. विपरीत ग्रहाचा सुपरीत ग्रह, आणि सुपरीत ग्रहाचा विपरीत ग्रह होत असतो हा सर्व बुद्धीचा खेळ आहे. तेथें या बुद्धिदेवीनें कृपा करून सुपरीत ग्रह ठरविल्यास मंगल समाधान जोडलें जातें. खरोखर एखादा पुरुष चांगला सज्जन असावा, परंतु त्या भल्या मनुष्याविषयीं कोणी एका दुष्टानें विनाकारण आपलें कान भरवावेत, ह्मणजे मग त्याविषयीं आपलें मन अतिशय कलुषित होऊन जातें; आणि मग त्या मनुष्याचें नांव निघालें कीं, आपण त्यास नीच दुर्जन असेंच लेखीत असतों; तो खरोखरच तसा नीच दुर्जन आहे असा आपला पक्का ग्रह होऊन जातो. परंतु कालगतीनें पुनरपि भाग्यवशात् आपल्या स्वताला त्या पूर्वोक्त ग्रहाच्या उलट थोडा थोडा अनुभवें येऊं लागला ह्मणजे पूर्वीचा तो विपरीत ग्रह जाऊन त्या साधुगृहस्थाविषयीं सुपरीत ग्रह होऊं लागतो, पुढें तो पक्काही होतो. येथें आतां तो विपरीत ग्रह जाऊन सुपरीतग्रह होण्याबद्दल आपल्यास जें

कांहीं करावें लागतें, तेंच प्रकृत प्रसंगीं साधकास करावयाचें असतें. ह्मणजे चैतन्यरूप नित्यज्ञानघन अशा तात्त्विक आत्मवस्तूवर देह, इंद्रियें, प्राण, मन, बुद्धि, अहंकार, अंतःकरण, अज्ञान किंवा त्रिगुणात्मक मूळ प्रकृति, या कार्यकारणात्मक जडभासरूप अनात्मपदार्थांचा जो आरोप केला जात असतो, तो तेवढा न केला जावा. तो झाला असल्यास, शास्त्रोक्त व श्रीगुरूपदिष्ट अशा विचाररूप शुद्ध उपायानें त्याचा फक्त निरास मुमुक्षूनें कर्तव्य असतो. भ्रांतीनें दोरीवर जो सर्पत्वाचा आरोप होत असतो, त्याचा जसा दीपप्रकाशाचें साहाय्य घेऊन आपल्या निर्मल व सुस्थिर दृष्टीनें नीट न्याहाळून त्या आरोपित सर्पत्वाचा जसा आपण निरास करतों, तसाच निरास प्रथम येथें करावयचा आहे. ह्मणजे दोरी ती दोरीच आहे, सर्प कधींच नाहीं असा भ्रांतिविदारक विचारजन्य यथार्थ ज्ञाननिश्चय जसा आपण करतों, किंवा चोहोंकडे पसरून स्फुरत असलेल्या सूर्यकिरणांच्या प्रकाशावर उदकत्वाचा भास वाटत असतो, त्याचें जसें निराकरण करून केवल तेथें पसरलेल्या सूर्य किरणांचा स्फुरद्रूप केवल प्रकाशमात्र तो आहे, पातळ व थंडगार असें पाणी कांहीं तें मुळींच नाहीं. त्याप्रमाणें अखंड दंडायमान नित्य स्फुरद्रूप असा जो केवल ज्ञानरूप किंवा चैतन्यरूप अंश, तो मात्र आत्मा, ते देहादिक जडभास कांहीं आत्मा होत नाहींत. उजेडांत जे पदार्थ आपल्यास दिसतात, ते पदार्थ त्या उजेडानें जरी व्यापले गेले असले तरी ते पदार्थ कांहीं तो उजेड होऊं शकत नाहींत; व आपल्यासही तसें समजणें उचित होणार नाहीं. त्याप्रमाणें चैतन्यस्वभाव अशा आत्म्याच्या प्रकाशांत देहादिक क्षणभर दृश्यमान किंवा भासमान जरी होतात, तरी पण ते कांहीं चैतन्यप्रकाशरूप असा वास्तविक आत्मा होऊं शकत नाहींत; आणि तसें समजणेंही उचित होणार नाहीं; असो. या भ्रमसंशित

किंवा आत्मसंज्ञित तत्त्ववस्तूच्या ज्ञानार्थ यत्न नको, पण आतां यत्न कोणत्या बाबतींत अपेक्षित आहे त्याविषयीं अगदीं चक्र उलगडा झाला असें ह्मणावयास कांहीं हरकत नाहीं. वास्तविक हें आत्मज्ञान किती तरी सहज किंवा स्वाभाविक आहे त्याबद्दल कांहींच कर्तव्य नाहीं. हें समजून येण्यास एक उलट दृष्टान्त देतों ह्मणजे कळेल. असें पहा कीं, ज्यावेळेस देहाच्या पलिकडे आपल्यास कांहीं समजत नाहीं, देहापुरती कायती सारी ओळख आहे, अशा बालदशेंतही देहरूपच आपण, किंवा आपण ह्मणजे काय तो सर्व हा देहमात्रच, अशा तऱ्हेची जी आपली आत्मत्वाविषयींची समजूत त्यावेळीं झालेली असते, त्याबद्दल आपण त्या अवस्थेंत कांहीं तरी यत्न किंवा अभ्यास कधीं कोठें केला असतो काय? कांहींच नाहीं. अर्थात् ती आपली तशी समजूत अगदीं जन्मसिद्ध ह्मणजे देहाच्या उदयाबरोबरच ती जीवमात्रीं प्रकट आहे. हा न्याय सर्वत्र लागू करावा. अर्थात् आतां प्रौढ अवस्थेंतही आपल्या तत्वार्थभूत आत्मज्ञानार्थ यत्न नको आहे. आपली आपल्यास ही सहज स्थिति नित्य संविदितच आहे. अहो! त्याकरितां आपण कांहीं तरी भरीं भरल्यासारखे होऊन पर्वतप्राय कर्मांच्या राशी, योगाचे ढीग, तपाचे खूप व्याप, भलत्या भलत्या उपासनेच्या दगदगी, इत्यादिक जें प्रचंड यत्नाडंबर, तेंच एक दिवशीं बंद पडेल तर इष्ट आहे. वाल्मिकीय महायोगवासिष्ठांत एके ठिकाणीं असें स्पष्ट म्हटलें आहे कीं,

सुमनःपल्लवामर्दे किंचिद्व्यतिकरो भवेत् ॥
परमार्थपदप्राप्तौ न तु व्यतिकरोऽल्पकः ॥

ह्मणजे एखाद्या अतिशय नाजूक फुलाच्या पांकळीला कुसकरण्यास देखील आपल्याला कांहींसा यत्न करणें पडेल, थोडे तरी श्रम पडतील, पण परमार्थपदसिद्ध्यर्थ यत्किंचित् देखील यत्न नको आहे. जेथें

योगादिकप्रकारचेही यत्न नकोत; ह्मणजे हे देखील जर प्रतिबंध होतात तर मग व्यावहारिक लौकिक यत्न नकोत, ह्मणजे ते तर जबर प्रतिबंध होतील हें काय सांगावें ? कृपा करून आमच्या या उल्लेखाचा विपरीत अर्थ मात्र न होवो. येथें मार्मिकच बुद्धि पाहिजे.

आतां असें कोणी म्हणेल कीं, जर हें ब्रह्मसंज्ञित असें आपलें तात्त्विक आत्मस्वरूप आणि तद्विषय ज्ञान, अशीं दोन्हीं अत्यंत प्रसिद्ध किंबहुना सहज स्वभावसिद्धच आहेत; ह्मणजे तें आत्मस्वरूप किंवा त्याचें ज्ञान, हें आज कांहीं तरी नवीन करावयाचें, असें जर तें मुळींच नाहीं; तर मग लोकांत त्याविषयीं इतकी गैर समजूत कां माजून रहावी ? ह्मणजे वास्तविक आत्मा ह्मणजे काय हें कळूं नये; किंवा तो मुळींच कांहीं वस्तु नाहीं असेंच वाटावें; किंवा एखाद्यास तो कळत असला तर कांहीं तरी भलत्याच रूपाचा तो कळण्यांत यावा, असा प्रकार कां व्हावा? यावर आमचें असें म्हणणें आहे कीं, अचिंत्य मायामूलक अज्ञानकल्पित जे हे नामरूपात्मक विशेष आकार, त्यांनीं याच्या विवेकशील बुद्धीचा अपहार केला जातो! हेंच तें कारण आहे. यामुळें तो आत्मा सर्वथा असूनही मुळींच नाहीं असाही प्रकार क्वचित् आढळतो. तो केवलरूप असून उपाधिविशिष्टच तो आहे असा प्रकार तर पुष्कळ ठिकाणीं दिसतो. तो चैतन्यैकरस असून जडरूपच कित्येकांस वाटतो. तो शुद्धज्ञानैकमूर्ति असतांना, कित्येकांस तर तो अज्ञानमयच भासतो. तो अत्यंत प्रसिद्ध असूनही नवीन बनवून त्यास स्थापित करावयाचा आहे असेंही कित्येकांस वाटतें. समजण्यास तो अत्यंत सुलभ असून दुर्बोध ठरतो. तो अतिनिकट असून अतिशय दूर आहेसा वाटतो. हा आत्मा ज्याचा तोच स्वतः असून आपल्याहून तो परका वाटतो. यावरून तो निकट आहे इतकें म्हणणें देखील लज्जास्पद किंवा

संकोचाचें वाटतें. एकंदरींत असा सर्व प्रकार आहे हें खरें. यास काय म्हणावें! केवढा हा हतभागीपणा! किती दुःखाची गोष्ट ही! कोणी म्हणेल, आहे त्या वस्तुस्थितीवरून असें दिसतें कीं, हें ब्रह्मसंज्ञित आपलें तात्त्विकस्वरूप खरोखरच अति दूर, परमदुर्बोध, अत्यंत गूढ, सुदुर्लभ, असेंच तें असावें. यावर आमचें असें सांगणें आहे कीं, नामरूपात्मक जे हे वरवर भासमान होणारे बाह्य सर्व आकारविशेष, त्यांवरून ज्यांचें मन उडालें आहे, ज्यावर श्रीगुरूंचा प्रसाद झाला असतो, या भयदुःखरूप संसारविषयीं ज्याचें चित्त विरक्त झालेलें असतें. अंतरंग तत्त्वबोधानें ज्याचें चित्त प्रसन्न झालेलें आहे, अशा अधिकारी साधक जीवास तर या ब्रह्मभूत आत्मस्वरूपासारखें सुखरूप, सुप्रसिद्ध, सुबोध, स्वसन्निध, नित्यप्राप्त असें दुसरें कांहींच वाटत नाहीं. इतक्याही उपर कांहीं दीडशहाणे असें ह्मणतील कीं, या ब्रह्मसंज्ञित तात्त्विक आत्मस्वरूपाचें ज्ञान होणार कसें? कारण, नेहेमीं ज्या कोणत्याही विषयाचें संबंधी ज्ञान होत असतें, तें त्या विषयाच्या आकाराचें असतें, आणि येथें तर हें ब्रह्मभूत आत्मतत्व कांहीं विषयरूप नाहीं, त्याचप्रमाणें तें साकारही नाहीं. ह्मणजे तें निराकार आहे. जर आत्मतत्त्व निराकार आहे, आणि ज्ञानही निराकार असणार, तर मग साधकास त्याविषयीं अनुसंधान कसें घडणार? ह्मणजे हें आत्मतत्व शुद्ध निराकार आहे, त्यामुळें बुद्धि तेथपर्यंत पोंचत नाहीं, अर्थात् त्याचें ज्ञान किंवा दृढ साक्षात्कार दुःसाध्य आहे. या आक्षेपावर त्यांस आमचें इतकेंच सुचविणें आहे कीं, आपण ह्मणतां तसें खरेंच! कारण, ज्यांस गुरुसंप्रदाय नाहीं, तेव्हां वेदान्तवार्ता कधीं ज्यांचे कानीं येतच नाहीं, बाह्य जड विषयांचे ठिकाणींच ज्यांची बुद्धि अत्यंत आसक्त होऊन गेली आहे, निर्दोष प्रमाणांनीं सिद्ध ठरणांऱ्या प्रमेयांचा विचार करण्याबद्दल ज्यास आपले मेंदूस श्रम

द्यावयाचा नाहीं, अशांची बुद्धि ह्या आत्मवस्तुचे ठिकाणीं पोंचूं शकणारच नाहीं, हें अगदीं खरें. पण मौज अशी कीं, ज्यांस श्रीगुरुसंप्रदाय आहे, ज्यांनीं वेदान्ताचें श्रवण केलेलें आहे, जे नित्य विवेकवैराग्यशील आहेत, त्यांना या ज्ञानस्वभाव आणि चैतन्यप्रकाशरूप आत्मतत्त्वाहून वेगळें दुसरें कांहीं दिसतच नाहीं; त्यांना ह्या बाह्य नानाविध द्वैतमय वस्तूंविषयीं सत्यत्व मनांत येणें हीच गोष्ट अतिशय दुःसाध्य होते. अहो! ज्या उजेडांत जिन्नसा दिसतात, तो उजेड प्रकट दिसत नाहीं हें बोलणें किती मूर्खपणाचें आहे, अथवा असें तरी कशाला ह्मणा! कारण. जिन्नसा पाहण्याची संवय अंगीं दृढ खिळून गेली असल्यामुळें दिसणाऱ्या जिन्नसाच बुद्धींत घट्ट भरल्या आहेत. यास्तव उजेडाचें स्वरूप प्रकट असूनही अप्रकटवत् त्यांना होऊन बसतें. खरोखर प्रकाश हा अगदीं अगोदर स्वयंभू प्रकट असेल तर मग जिन्नसा प्रकट किंवा अप्रकट इत्यादि कांहीं ह्मणावयाचें असा न्याय आहे. तेव्हां प्रकाश तर निरंतर प्रकट स्वतः सिद्ध आहेच; असें असून त्यावर लक्ष जाऊं नये, त्याची ओळख बुजावी हा अन्यायच आहे. त्याप्रमाणें येथें चैतन्यस्वरूप आणि ज्ञानस्वभाव असा हा ब्रह्मात्मप्रकाश आसमंतात् नित्य निरंतर स्वरूपतः स्फुरद्रूप आहे, ह्मणून तर हीं अनंत पिंडब्रह्माण्डें त्याच्या अन्वयानें भासमान होतात, पण त्याचा तो आपला निजरूपानें उमगतां येऊं नये हा मोठाच अन्यायाचा चमत्कार आहे. असो, पण आतां असा अन्याय होणार नाहीं, म्हणजे आत्म्याची काय खूण आहे याची चांगली हडसून खडसून आह्मीं ओळख सांगितली आहे. ती आदरणीय आहे. ही आत्मतत्त्वाची खरी ओळख ज्या शिरोभूत प्रमाणांथांत स्पष्ट सांगितली आहे, त्यांतील कांहीं निवडक वचनें विश्वास दृढ बसण्याकरितां आम्ही येथें देतों. प्रमाणावांचून सर्व बोलणें व्यर्थ आहे.

कोऽयमात्मेति वयमुपास्महे कतरः स आत्मा ॥ येन वा रूपं पश्यति येन वा शब्दं शृणोति येन वा गंधाना-जिघ्रति येन वा वाचं व्याकरोति येन वा स्वादु चा-स्वादु च विजानाति ॥ येनेदं सर्वं विजानाति तं केन विजानीयात्। स एष नेति नेत्यात्माऽगृह्य विज्ञातारमरे केन विजानीयात् ॥ अयमात्मा ब्रह्म सर्वानुभूरित्यनुशास-नम् ॥ नान्योऽतोऽस्ति द्रष्टा नान्योऽतोऽस्ति श्रोता नान्योऽतोऽस्ति मन्ता नान्योऽतोऽस्ति विज्ञाता एष ते आत्मा अंतर्याम्यमृतोऽतोन्यदार्तं ततो होद्दालक आरु-णिरुपरराम ॥ येन रूपं रसं गंधं शब्दान्स्पर्शांश्च मैथु-नान्। एतेनैव विजानाति किमत्र परिशिष्यते ॥ इदं शरीरं कौन्तेय क्षेत्रमित्यभिधीयते। एतद्यो वेत्ति तं प्राहुः क्षेत्रज्ञ इतितद्विदः॥ क्षेत्रज्ञं चापि मां विद्धि सर्वक्षेत्रेषु भारत ॥

यांचा इत्यर्थ असा कीं, अहो! आत्मा ह्मणून आह्मी ज्याची नित्य उपासना करावयाची आहे तो कोणता व त्याचें स्वरूप काय तें सांगा पाहूं. यावर असा समाधानकारक उपदेश आहे कीं, जो नेत्रे-न्द्रियानें सर्व रूपांचें दर्शन करतो, जो कानानें शब्द ऐकतो, जो नाकानें वास घेतो, जो वाणीनें शब्दोच्चार करतो, जो जिव्हेनें रुचकर किंवा बेचव अशा रसास जाणतो. ह्मणजे एकंदरींत जो ज्ञानस्वरूप किंवा ज्ञानस्वभाव असाच केवळ आहे. पण विषयेन्द्रिय-भेदपरत्वें त्याच ज्ञानस्वरूपास दर्शन, श्रवण, इत्यादिक नामें आहेत. तथापि 'प्रज्ञान' हीच एक ज्यास योग्य संज्ञा आहे. असें जें प्रज्ञान, हाच आत्मा आणि हेंच ब्रह्म, असा ऋग्वेदाच्या ऐतरेयोपनिषदांत उपदेश आहे. त्याचप्रमाणें, ज्या शुद्ध, केवल, ज्ञानस्वरूप, अशा चित्प्रकाशाच्या योगानें हा संसारी जीवात्मा या सर्व भासमान जग-

तास जाणतो. तोच वास्तविक ब्रह्मभूत आत्मसंज्ञित होय. त्याला जाणतां येईल असा दुसरा कोणता ज्ञानरूप प्रकाश आहे? कोणताच नाहीं; हें तात्विक आत्मस्वरूपच कायतो एक येथें ज्ञानसंज्ञित चिद्रूप प्रकाश आहे. त्या प्रकाशानें भासमान होणारें कार्यकारणात्मक स्थूलसूक्ष्मरूप असें जगत् मिथ्या आहे, तें सत्यस्वरूप असा आत्मा कांहीं नाहीं. तो ज्ञानरूप प्रकाश मात्र आत्मा खरा आहे. तोच सर्वांचा प्रकाशक होऊन ज्ञाताही आहे, ह्मणून त्यास प्रकाशित करणारा किंवा जाणणारा दुसरा कोणीच नाहीं. मग त्यास कोणत्याहो इतर प्रकाशानें जाणावें! असा हा आत्मा, ब्रह्मसंज्ञित आणि सर्वपदार्थविषयक अनुभवाची मूर्तिच साक्षात् आहे. त्याहून दुसरा कोणी द्रष्टा, श्रोता, विचारकर्ता, अनुभविता असा नाहींच नाहीं, तोच सर्वांचा अंतर्यामिरूप आत्मा होय, तो आनंदामृतरसरूप आणि नित्यमुक्त असा आहे. अशा आत्म्याहून इतर सर्व कांहीं तुच्छ, कालग्रस्त, विनाशी असेंच आहे. अशा रीतीनें या तात्त्विक आत्मस्वरूपाची ओळख यजुर्वेदाच्या बृहदारण्यकोपनिषदांत जागोजागीं सांगितली आहे. काठकोपनिषदांतही असें सांगितलें आहे कीं, आत्मा ह्मणजे अशी ती एक वस्तु आहे कीं, ज्याच्या ज्ञानस्वभाव अशा चित्प्रकाशाचे योगानें हा भोक्ता जीव, रूप, रस, गंध, शब्द, स्पर्श या विषयांस अनुभवितो, त्याचप्रमाणें मैथुनादिनिमित्तक विविध सुखभरित व स्फुरद्रूप वृत्तींसही अनुभवितो; असा जो हा केवळ ज्ञानरूप चित्प्रकाश, तोच आत्मा आहे. ह्मणजे एकानें असें विचारलें कीं, अग्नि ह्मणजे कोणता व कसा पदार्थ आहे तो सांगा, त्यास असें उत्तर देतां येतें कीं, ज्याच्या योगानें लोखंड स्पर्श करणाऱ्या हातास पोळूं शकतें, जाळूं शकतें, तो अग्नि असें समजावें. या दृष्टान्तानुसार आत्मतत्वाची ओळख या उपनिषदांत सांगितली आहे. या आत्म्यास

जाणतां येत नाहीं असें काय या जगांत उरत आहे, ह्मणजे सर्वांस जाणतो किंवा जाणवितो त्यास आत्मा असें समजावें. असें जें आत्मसंज्ञित केवल ज्ञान, हेंच विष्णूचें परम पद आहे. इकडे भगवद्गीतेमध्यें तेराव्या अध्यायाच्या अगदीं आरंभींच आपल्या आत्मतत्ववस्तूच्या ओळखीची जी खूण सांगण्यांत आली आहे, ती अशी कीं, या शरीरास क्षेत्र असें ह्मणतात. अर्थात् पंच महाभूतें, अहंकार, बुद्धि, अव्यक्तसंज्ञित अज्ञान, दश इंद्रियें, शब्दादिक पांच विषय, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख, चेतना, धैर्य, इत्यादिरूप जो हा एक दृश्य संघात, इतका अर्थ 'क्षेत्र' या शब्दानें टरविला आहे; आणि अशा क्षेत्रसंज्ञित शरीरास जो जाणतो किंवा ज्याच्या योगानें हें क्षेत्र उल्लेखास येतें, त्यास क्षेत्रज्ञ असें ह्मणतात. अर्थात् असा हा ज्ञानस्वभाव जो क्षेत्रज्ञ, त्यासच आत्मा असें ह्मणावें. आणि असा जो एका पिण्डांत क्षेत्रज्ञसंज्ञित आत्मा, तोच अनंत पिण्डसमूहरूप ब्रह्माण्डाचे दृष्टीनें परमात्मा ह्मणून समजावा. एवंच आत्मा आणि परमात्मा हे एकरूप, एकरस, एकात्मक आहेत, ह्मणजे ते वस्तुतः अगदीं एक आहेत. अशा समरस आत्मवस्तूचें लक्षण, स्वरूप इत्यादिक ज्ञान, चैतन्य, भान, अशा शब्दार्थरूपानें प्रत्येकाचे लक्षांत भरण्यासारखें आहे. आत्म्याची खूण काय आहे याविषयीं आमच्या मतें बराच विस्तृत खुलासा झाला. आत्मा सर्वांस प्रसिद्ध आहे आणि त्याची ओळख ही सर्वांस आहे. मात्र त्या ओळखींत तात्त्विक अंश पाहिजे असतो तेव्हां त्याचीही खूणगोष्ट कळविली आहे; यावरून त्याबद्दल प्रायः यत्न किंवा खटपट कांहीं देखील नको आहे. त्याबद्दल करावयाचें काय आहे त्यांतीलही रहस्य कळविलेंच आहे. ह्मणजे जो विपरीत ग्रह झालेला असतो, त्याचा आपण फक्त सुपरीतग्रह सयुक्तिक अनुभवाच्या बलावरून करून घ्यावयाचा असतो. म्हणजे याबद्दल विचाराच्या

पलिकडे वास्तविक कांहीं कर्तव्य मुख्यत्वेंकरून उरत नाहीं. विचारणा ही बुद्धीची कुशलता आहे. सूक्ष्मबुद्धीनें इंगित तेवढें अजमावून आपलें स्वाधीन करून घेणें आहे. यावरून करावयाचें काय आणि न करावयाचें काय हें मार्मिकांस सहज समजतां येईल. आतां कोणी असें ह्मणेल कीं, आत्मा आणि त्याविषयींचा परिचय हे अत्यंत प्रकट आहेत, त्याविषयीं यत्न नको, हें अगदीं निश्चित मनांत उतरलें, किंबहुना तात्त्विक आत्मस्वरूपाची खूण किंवा लक्षण काय तेंही सर्वथा ध्यानांत आलें; परंतु जीवास अभिलषित असलेला दुःखनिवृत्तिपूर्वक जो नित्य आनंद किंवा जें एक शाश्वतचें सुखसमाधान याच्याशीं त्या पूर्वोक्त आत्मा आणि त्याचें ज्ञान, याविषयींचे निरूपणाचा काय संबंध आहे? आत्मा सहज सिद्ध आहे आणि त्याविषयींचें ज्ञानही अनायासें प्राप्त आहे ह्मणून जीवाला आनंद थोडाच होणार आहे? सारांश, जीवास आत्मविषयींचे तात्त्विक ज्ञानानें मुक्ति प्राप्त होते ती तर कोठेंच दिसत नाहीं, तेव्हां या सर्व प्रतिपादनाचा उपयोग तरी काय तें समजलें पाहिजे. यावर आम्ही काय सांगतों त्याकडे पूर्ण लक्ष असावें. अगोदर हें एक पक्कें ध्यानांत ठेवावें कीं, हा जो आत्मा ह्मणून लक्षणसहित इतका वेळ सविस्तरपणें सांगत आहों, तो आत्माच मूर्तिमंत आनंद आहे. कशावरून? असें कोणी ह्मणेल, तर त्या ह्या आत्म्यासारखें प्रियरूप, प्रेमपात्र असें दुसरें कांहींच नाहीं; पदार्थावर जीवाची प्रीति असते, परंतु ती सहेतुक आणि सावधिक असते. उन्हाळ्यांत मनुष्यास साधारणपणें शीतोपचार आवडतात, तरी पण तेच हिंवाळ्यांत नकोसे होतात; आणि त्या ऐवजीं उष्णोपचार प्रिय होतात. तथापि अशा कोणत्याही प्रकारच्या पदार्थावर जें प्रेम केलें जातें, तें अगोदर मुळांत आपले ठिकाणीं आपल्यास आपण आवडतों म्हणून मग पदार्थ आवड-

तात. आपल्याकरितां जसें सर्व प्रिय होतें, तसें सर्व पदार्थांकरितां आपण आपल्यास प्रिय वाटतों असें मात्र कधींही नाहीं. आपण आपल्यास कां प्रिय वाटतों याविषयीं कोणताही हेतु नाहीं, याचेंच नांव आपल्यास आपला आत्मा निर्हेतुक प्रिय आहे. बरें, आत्मा अमुक काळपर्यंत प्रिय, अमुक एका विशेष स्थितींत प्रिय, अमुक ठिकाणीं प्रिय अशी कांहीं त्याच्या प्रियरूपतेची इयत्ता किंवा मर्यादा नाहीं, इतका तो निरवधि अमर्याद आणि निरतिशय प्रियरूप आहे. अर्थात् आत्म्यावर लोकोत्तर प्रेम आहे हीच त्याच्या परम आनंदरूपतेची खूण आहे. ह्मणजे तो आनंदस्वरूप आहे ह्मणून तो जीवास निःसीम आवडतो. कोणी ह्मणेल कीं, आत्मा जर इतका प्रिय आहे, तर मग एखादे वेळेस मनुष्य आत्महत्या करतो ती कां बरें? याबद्दल इतकेंच सांगणें बस्स आहे कीं, येथें तो जीव आपल्या आत्म्याला कंटाळला असा अर्थ नाहीं. ह्मणजे तो आत्मा दुःखप्रद नाहीं, तर अमंगल व दुःखमय जी देहस्थिति तिचाच फक्त कंटाळा या जीवास आला; ह्मणून तशा देहापासून वियुक्त व्हावें असें त्यास वाटतें, आणि तो देहपात किंवा देहत्याग करतो; परंतु तात्त्विक आनंदरूप आत्म्याची हत्या तो करतो असा तर अर्थ मुळींच नाहीं. याशिवाय तो तात्त्विक आत्मा नित्य ह्मणजे अविनाशी आहे, तेव्हां त्याची हत्या हा करणार तरी कशी? त्याचा कधींही कोणास कंटाळा नाहीं. आपण सर्वदा असावें असेंच वाटतें, आपण कधीं नसावें असें वाटत नाहीं. यावरून तो आत्मा प्रेमपात्रच आहे. तो सहज प्रिय आहे. असो, सांगावयाची गोष्ट ही कीं, हा आपला आत्मा साक्षात् आनंदरूपच आहे. असा हा आनंदरूप सर्वशक्तिजीवनभूत आत्मा नसेलच तर चलनवलन तरी कोण करूं शकेल! किंवा कोणता प्राणी जीवंत राहील! सारांश, ह्या आत्म्याच्या आनंदसमुद्रांतील बिंदुमात्र लाभा-

वर हीं नानाभूतें उपजीवन करीत आहेत. जगांत सौख्य ह्मणून जें यत्किंचित् तरी जीवास होत असतें, ती ही एक आत्म्याचीच खूण आहे. अर्थात् आत्मा म्हणजे आनंद, आत्मा म्हणजे सुखामृतसिंधु, असाच तो आहे. पूर्वी या आत्म्याचें लक्षण किंवा खूण ह्मणून चैतन्य, ज्ञान इत्यादि शब्दार्थरूपानें जशी बोधसौलभ्याकरितां सांगण्यांत आली आहे, त्याचप्रमाणें आनंद किंवा सुख ही देखील या आत्म्याची एक खूणच आहे. जेव्हां जेव्हां आपल्यास आनंद होतो, तेव्हां तेव्हां आपण आपल्या खुद्द तात्त्विक आत्म्यासच भेटतों असा भावार्थ आहे. येथें आतां असें कोणी ह्मणेल कीं, हा आत्मा चित्प्रकाशरूप व ज्ञानस्वभाव म्हणून जसा सर्वत्र सर्वदा स्फुरणरूपानें प्रतयिमान आहे, तसाच तो आनंदरूप आहे म्हणून आनंदरूपत्वानेंही निरंतर प्रतीयमान असला पाहिजे. ह्मणजे जीवास नित्य तो आनंदरूपानें मिळाला पाहिजे; पण मिळत नाहीं, अशी प्रत्येकाची सारखी ओरड आहे. तेव्हां हें काय कोडें आहे तें कळलेंच पाहिजे. कारण, आनंदाकरतां सर्व कांहीं आहे. तेव्हां आनंद होईल असें कांहीं सांगा.

आतां याविषयीं आम्ही जें कांहीं सांगणार आहों तें मात्र कधींच विसरतां कामा नये असें फार फार बजावून सांगतों. पूर्वी केवळ आत्मतत्त्वाचें लक्षण सांगतांना ' चैतन्य, ज्ञान ' इत्यादिक शब्दांनीं तें आह्मी खुणविलें आहे; तें ध्यानांत दृढ धरलें असेलच; अर्थात् या जीवाचें अंतःकरण जर त्या केवळ चिन्मात्रस्वरूपासच झोंबेल तर सुखाला काय तोटा आहे! पण येथें असा प्रकार होत आहे कीं, गंगोदकानें भरलेलीं पात्रें पाहून त्या पात्राच्या बाहेरील बाजूलाच जर जिभेनें चाटूं लागलें, आणि उदकाचा बिंदुही मुखांत उतरला नाहीं, तर ही चूक त्या गंगोदकाची आहे किंवा पात्राची आहे अथवा तृषार्तांच्या मूर्खपणाची आहे हें नीट लक्षांत आणावें. त्याप्रमाणें या

२

सदानंदज्ञानघन अशा आत्म्याच्या चैतन्यप्रकाशास उपाधिभूत झालेले जे हे देह, इंद्रियें, प्राण, मन, अहंकार, बुद्धि इत्यादिक शुद्धानंद-शून्य विषय, यांसच जर जीवाच्या अंतःकरणाची वृत्ति कवटाळून बसेल तर अखंड शुद्धानन्द कसा मिळेल; त्या पात्राचे बाहेरील बाजूस चाटण्यानें जितका गारपणाचा भास वाटेल त्याप्रमाणें या उपाधींच्या द्वारा फार झालें तर त्या सुखाचा भास क्षणभर मिळेल. सारांश हा कीं, तात्विक आत्म्यास जाणणें ह्मणजे जसें केवळ चैतन्यस्फुरणासच स्पर्श करून राहणें आहे, तसें आपल्याला तात्विक आत्मीय आनंदाचा जर अनुभव व्हावा असें वाटत आहे तर त्याच्या केवळ चैतन्यमात्रासच धरून राहिलें पाहिजे. हाडामासाचा हा स्थूल देह, किंवा तीं चंचळ प्राणमनोबुध्यादिक सूक्ष्म तत्वें, किंवा जडरूप हे विषय, किंवा, या सर्वांस कारणीभूत जें मूळ प्रकृतिरूप अज्ञान, या मंडळींना घट्ट धरून तें अक्षय्य व खरें सुख लागणार नाहीं. काष्ठांत अग्नि आहे ह्मणून काष्ठाच्या मोळीस मिठी मारली तर कांहीं ऊब येणार नाहीं. त्याप्रमाणें देहांत आत्मा आहे ह्मणून देहासच जर कवटाळलें तर आनंद होईल असें वाटणें ही व्यर्थ दुराशाच आहे. असो, ज्या शुद्ध आत्मीय अखंड आनंदाविषयीं जीवास उत्कट इच्छा आहे, त्याच्या अनुभवासाठीं काय केलें पाहिजे तेंही थोडक्यांत आम्हीं प्रदर्शित केलें. येथपर्यंत आत्मानात्मविवेकाचें निरूपण झालें. अर्थात् वास्तविक आत्मतत्व काय याचा स्पष्ट खुलासा आम्हीं केला. आतां त्याची खूण धरून तत्परायण किंवा तन्निष्ठ व्हावें; ह्मणजे मन, इंद्रियें, आणि विषय यांवांचून आनंदाचा अनुभव होऊं लागेल. पण या बाबतींत काय केलें पाहिजे त्याची थोडीशी दिशा आम्ही पुढील भागांत उघड रीतीनें सांगतों, लक्ष मात्र नीट दिलें पाहिजे.

द्वितीय भाग समाप्त झाला.

गुरुप्रसाद.

तृतीय भाग.

" आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् "।

येथें रहस्य असें आहे कीं, आपले मनांत ज्या तत्त्वाचा अभ्यास कर्तव्यसा वाटतो, त्याच तत्त्वावर निरंतर लक्ष ठेवीत असणें, त्या वांचून दुसऱ्या कोणाचेंही चिंतन न करणें, त्याचा कधीं विचार न करणें, त्याविषयीं भाषणही न करणें. हा न्याय सर्वत्र आहे. आतां आत्मा ह्मणजे वास्तविक तत्त्व काय आहे त्याची ओळख पटलीच आहे, तर त्यास सूक्ष्म व एकाग्र बुद्धीनें अंतर्यामांत नीट न्याहाळून तसाच धरून ठेवावा, किंवा तिणें त्यास अगदीं चिकटून राहावें, त्याच्या शिवाय कांहींही अंतःकरणांत न येईल अशा विषयीं सावधगिरी ठेवावी. इतर अनपेक्षित वस्तूवरील लक्ष उठून इष्ट वस्तूवरच लक्ष टिकूं लागणें, या स्थितीसच धारणा ध्यान समाधि अशा संज्ञा आहेत. मनुष्यास या पदार्थांचा परिचय नाहीं असें नाहीं, कामुक पुरुषास स्वविश्रांतिरूप प्रिय स्त्रीचें ध्यान वियुक्त अवस्थेंत कसें लागतें, किंवा कामिनीसही तशा अवस्थेंत आपल्या वल्लभाचें कसें वेड लागून जातें, किंवा कृपणाचें लक्ष धनाचे ठेव्यावर कसें लागून राहिलेलें असतें, एकुलत्या एक मायलेकरांचीं मनें परस्परांकडे कशीं वेधलेलीं असतात! सारांश, जो ज्याचा रसिक त्यांत त्याचें मन दंग झालेलें असतें ही गोष्ट सर्व जगास माहीत आहे. तेव्हां जर आत्मानंदच प्रिय आहे, असार संसाराचा वीटच जर आला आहे तर त्याकडे मन जावें तरी कसें? आणि मग तें मन आत्मनिष्ठ कां न व्हावें? खरोखर योग्यतासंपन्न अशा अधि-

कारी साधकास यांत कठीण वाटण्यासारखें कांहीं नाहीं. तथापि याविषयीं थोडेंसें बोलूं या. अभ्यास ह्मटला ह्मणजे प्रथम जीव दडपून जातो. अतिशय निरुत्साह होतो. पण यत्न केल्यावांचून कोणास कांहीं मिळत नाहीं हें मर्म जो ध्यानांत घेईल, त्याचें हृदय काय ह्मणून कचरणार. अभ्यास ह्मणजे यत्न आहे. अभ्यासानें काय मिळत नाहीं ?

ओलें मूळ भेदी खडकाचें अंग। अभ्यासासी सांग कार्यसिद्धि ॥

हरळीची मुळी ती काय जिन्नस, ती नाजूक तरी किति, जिला छिन्न करायास नखाची देखील धार फार; अशी ती असतांना तिचा प्रयत्न पहा किती आश्चर्यचकित करणारा आहे तो ! ह्मणजे खडकासारखा पदार्थ ! किती तो कठीण ! ज्याला फोडावयाचें ह्मटलें ह्मणजे सुरुंग लावावे लागतात, पण असल्याही कठीण खडकाचें पोट बिदारून त्यांतून ती मुळी आपला रस्ता काढून बाहेर येते ! तेव्हां तिचाही तेथें अगदीं गुपचुपपणें हळु हळु अतिसूक्ष्म यत्न बहुत कालपर्यंत चालला होता, असें मानलें पाहिजे. तेव्हां ही गोष्ट ध्यानांत घेऊन, जीवानें अभ्यासास कंटाळूं नये. किती दिवस अभ्यास करावा लागेल हें कसें कोणी सांगावें ! आपल्यास दृढता आली ह्मणजे अभ्यास संपला, मग तो आपला सहज स्वभाव होणार. पोट भरून तृप्ति वाटेपर्यंत मुखांतून पोटांत घास ढकलीत जावें. किति घास घ्यावेत हें बुभुक्षितानें विचारणें मौर्ख्य आहे. तथापि पुष्कळ कालपर्यंत अभ्यास केला पाहिजे हें खरें आहे; असें ह्मटलें आहे कीं,

> जन्मान्तरशताभ्यस्ता राम संसारसंस्थितिः ।
> सा चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥
> उत्सेक उदधेर्यद्वत्कुशाग्रेणैकबिन्दुना ।
> मनसो निग्रहस्तद्वद्भवेदपरिखेदतः ॥

ह्मणजे शेकडों जन्म जर संसाराचाच अभ्यास केला आहे, आणि

तो अगदीं सहजांत येऊन पडला आहे, तर आतां तो अजिबात नाहीं असें करणें ह्मणजे त्या मानानें चांगला चिरकाळ अभ्यास केल्यावांचून कांहीं या अनर्थरूप भयदु:खमय संसाराचा क्षय कधींही होणार नाहीं. ह्मणजे जसा एखादा समुद्र आहे आणि त्यांतील सर्व उदक उपसून काढायचें आहे. पण तें कशानें उपसून काढायाचें तर दर्भाच्या अग्रानें, अगदीं एक एक थेंब अशा रीतीनें संपूर्ण समुद्र मी उपसून काढीन, कितिही दिवस लागोत, आयुष्यभर तेंच काम करीन, अनेक जन्मांनीं कां होईना, पण तें काम मी तडीस नेईन, असा जीवाचा धडा करून जसा तो समुद्र टिटवीनें उपसून टाकिला, अशी प्रसिद्ध आख्यायिका आहे; त्या टिटवीला या बाबतींत गुरु मानून अभ्यासरूप यत्नाविषयीं जागरूक असलें पाहिजे. अभ्यास केलेल्या सिद्धांचीं किंवा अभ्यास करणाऱ्या साधकांचीं उदाहरणें नेहेमीं डोळ्यापुढें ठेवावीं, आणि आपल्या अभ्यासमार्गाचें आक्रमण करीत असावें, आपण अगदीं मुंगी आहों, तरी पण मेरूच्या शिखरावर चढून जाणार असा हिय्या धरावा. नेहेमीं लोकांची अशी तक्रार आहे कीं, मन हें अतिचंचल आहे, तें जीवाला घुसळीत आहे इतकें तें प्रबळ आहे, तें ताब्यांत येणें प्राय: अशक्यच होय. आणि असा मनाविषयींचा बोभाटा नरवीरचूडामणी जो धनुर्धारी अर्जुन, तोही करीत आहे; मग इतर पामर मनुष्यांची काय कथा! मन स्वाधीन होण्याविषयीं काय हो करावें! ह्मणून अनेक लोक उपाय विचारतात. आणि उपदेशक लोकही अनेक उपाय त्याबद्दल सांगतात. त्या उपदेशकांस असें वाटत असतें कीं, आपण तो उपाय सांगणें ह्मणजे आपल्या जवळची गुरुकिल्लीच साधकास देणें, मग त्याबद्दल ते कितीतरी स्तोम करतात! बरें एखाद्या निष्कपट बुद्धीच्या सिद्ध व तज्ज्ञ पुरुषानें जर असें सांगितलें कीं, 'बाबारे, यांत मूळ

कांहीं नाहीं, आपलें मन जेथें स्थिर व्हावें असें वाटत असेल त्याविषयीं सर्वदा उद्युक्त असावें, अभ्यासशील व्हावें, अभ्यासानेंच तें वश करतां येतें, येथें दुसरा उपाय खरोखर कांहीं नाहीं. आतां असें सहज सुचविलें, म्हणजे लोक असें ह्मणतात कीं, हात्तेच्या! हें तर गीतेंतच सांगितलें आहे, यांत तुम्हीं विशेष तें काय सांगितलें! आह्मी तुह्मास विचारून व्यर्थ फसलों मात्र! अशा रीतीचा हा यांचा उपरदवडा आपला आहेच. पण अशा प्रकारचे हे फुकट उपाय विचारणारे व मागून टेंभा मिरवणारे लोक कसे मूर्खशिरोमणी आहेत तें पहा, ह्मणजे जगद्गुरु श्रीकृष्ण भगवतांनीं वेदव्यासमुनीच्या द्वारा हें मन स्वाधीन करण्याविषयीं जो उपाय सांगितला आहे, त्यावर यांची अश्रद्धा, त्या भगवंतावर व त्या व्यास महर्षिवरही यांचा अविश्वास, आणि त्यांच्यापेक्षां येथें उपाय सांगणार कोणी अधिक शहाणा हुडकून काढण्याची यांची पोकळ उमेद! तेव्हां हा पहा कसा तो यांच्या दुर्दैवाचा खेळ! हें त्यांचें दुर्दैव कसें त्यांस घिरट्या घालावयास लावीत आहे तें नीट ध्यानांत घ्यावें, असो. येथें सांगावयाची खुणगोष्ट एवढीच कीं, हें मन स्वाधीन करण्यास अभ्यासावांचून उपायच नाहीं. आमचा हिशोब तर असा आहे कीं, जीवाला प्रिय म्हणून जें कांहीं त्यास अपेक्षित असतें, त्यावांचून दुसरीकडे त्याचें मन रिझतच नाहीं. जें प्रिय, त्याकडेच त्याची सर्व ओढ असते, त्यालाच तें धरीत असतें, त्याचा तें परिचारक बनतें, त्याला वेढून राहतें, त्यांत तन्मय होतें, आणि शेवटीं तर अगदीं तदात्मभूत किंवा तद्रूप होऊन जातें, असा हा अगदीं नैसर्गिक प्रकार आहे; अभ्यास करावा हें सांगणेंही औपचारिक आहे. प्रसंगानें तो घडतोच. एवंच अभ्यास ह्मणजे कांहीं एक मोठा बाऊ आहे असें वाटण्याचें कारण नाहीं.. अहो असें पहा कीं, भूक लागली आहे आणि आपल्यापुढें

पंचपक्वान्नाचें ताट तयार आहे, किंबहुना आपल्यास कोणी भरवीतही आहे, मग घशाखालीं तो घास उतरवून पोटांत घेणें इतकी देखील तसदी घेण्यास कोणी हौसेनें तयार होणार नाहीं काय ? या प्रयत्ना-बद्दलही कोणी शीण मानील काय ? अथवा हें मोठें अवघड आहे किंवा गूढ आहे असें कोणी समजतो काय ? अहो, फार काय सांगावें ! आईच्या पदराचे आड तिच्या कुशींत शिरून बालपणीं मधुर स्तन्यप्राशन करण्यांत अर्भकास कष्ट तर वाटतच नाहीं, उलट सुखभरीतपणानें त्या अमृतधाराप्रवाहांत गारीगार त्यास होत असतें. ही स्थिति कोणी विसरला असेल तर दुसरें नेहेमींचें उदा-हरण देऊं या. पहा, अतिशय तहान लागली आहे आणि अशा वेळीं निर्मळ आणि गार पाण्याचा लोटा मुखाशीं धरून घटाघटा तें पाणी पीत असतां श्रम होतात असें म्हणायचें ? कां सर्वांगास गार करून अंतर्यामास तृप्त करणारी जी कांहीं विलक्षण सुखसंवेदना झाली ती सांगतां येण्यास भाषेंत शब्दच योग्य नाहींत असें म्हणा-वयाचें ? सारांश, अभ्यास म्हणजे मौज आहे, अभ्यास म्हणजे मेज-वानी आहे. थोडा आरंभ तर करून पहावा, म्हणजे हें सर्व पटेल.

आम्हीं मागें आत्म्याची ओळख पूर्णपणें सांगितली आहे, त्याची खूणही दाखविली आहे, ती कोणती असें विचाराल तर आपल्या पिंडांत अंतर्यामामध्यें स्वतः स्फुरद्रूप जी प्रकाशकला किंवा जाणीव-कळा, हीच ती आत्म्याची अचुक खूण होय. आतां या खुणेला धरून आत्म्याशीं जीवाचा योग व्हावा कसा, किंवा त्या आनंदघन आत्म्या-चा चांगला दृढापरोक्ष साक्षात्कार कसा व्हावा हें आम्ही सांगतों. खरोखर ज्याला ही खूण चांगली उमगली आहे आणि त्या खुणेच्या वेरणानें ज्या जीवास आपल्या त्या तात्त्विक आत्मस्वरू-पाचा क्षणमात्र स्पर्श झाला आहे, तेव्हांपासून तो जीवन्मुक्तांच्या

वर्गीत समजला जातो. फक्त दृढतेसाठीं त्यानें साधन कर्तव्य आहे, तेव्हांपासून यास खरा साधक असें म्हणावें; अशा साधकास आत्मवस्तूची चांगली दृढापरोक्षता बाणावी एतदर्थ ध्यानयोग हेंच अंतरंग साधन आहे. यास कोणी आत्मानुसंधान असें म्हणतात. किंवा निदिध्यास असेंही समजतात. कांहीं म्हटलें तरी अर्थ हाच कीं, आत्मवस्तूस स्पर्श करून चित्त तेथें चिरकाल टिकून रमूं लागलें पाहिजे. वास्तविक विचार करून पाहतां आपल्याला ह्या निजात्मवस्तूच्या भेटीस कोणत्याही तऱ्हेची कधीं कांहीं अटक आहे असें नाहीं; परंतु बुद्धीला तितका विचाराचा पल्ला झेंपत नाहीं, ह्मणून कांहीं काल हा सूक्ष्म प्रयत्न अगदीं हळुवारपणें करावयाचा आहे. ह्मणजे येथें हें एक रहस्य ध्यानांत ठेवावयाचें आहे कीं, जीवाची सर्व धावाधाव सुखाकरितां आहे, असें जरी खरें आहे तरी तें सुख त्याच्या स्वतःकरितां हवें आहे. अर्थात् सुखाकरितां तें सुख त्याला हवें असें नाहीं; ह्मणजे सुख ही जिन्नस फार मूल्यवान् आहे, ह्मणून ती संग्रहीं ठेवावी, तिच्या करितां कष्टही सोसावेत, पण ही संपादन करून देव्हाऱ्यांत तिला तिच्या थोरपणासाठीं पूजेकरितां ठेवून घ्यावी, आणि निष्काम बुद्धीनें तिची पूजा करीत जावें, असा अर्थ मुळींच नाहीं. तात्पर्य, मनोबुद्धींद्रियांचेद्वारा विषयनिमित्तजन्य सर्व सुख या जीवाला आपल्या करितां हवें आहे, यावरून त्याला आपल्याच प्रियरूपतेची किंमत अत्यंत वाटली पाहिजे, आणि तसे जर आपण आपले निरतिशय प्रियरूप आहों तर आपणच मूळांत आनंदरूप आहों हें यानें हृदयांत उमगायला नको काय? आपणच सर्व सुखाचेंही सुख आहों असें यास कां बरें वाटूं नये? आणि तो आपणच आपले ठिकाणीं स्वस्थ कां न रहावा; ह्मणजे याला असें हें कां ठाऊक नाहीं ह्मणून मन, बुद्धि, इंद्रियें, यांचे नादीं लागून

त्यांची पक्की कास धरून विषयांच्या कृपेनें तत्स्पर्शजन्य अनुकूलवे-दनीयरूप सुखानें आपण सुखी होतों असेंच याच्या ध्यानांत दृढ खिळून गेलें आहे. विषया इतक्या दूर अंतरावरून जो कदाचित् क्वचित् यास सुखाचा क्षणिक लाभ वाटतो तोही याच्याच तात्त्विक आत्मरूपी मुळांतून तेथपर्यंत गेलेला यास परत अंशतः मिळतो. ह्मणजे पूर्वीं केवळ चैतन्य हें जसें आपल्या आत्म्याचें तात्त्विक लक्षण आह्मीं सांगितलें आहे व तें पटवूनही दिलें आहे; तेंच चैतन्य, प्रकृति, अंतःकरण, अहंकार, बुद्धि, मन, प्राण, इंद्रियें, देह, विषय, येथपर्यंत आभासरूपानें त्या उपाधींच्या तारतम्यानुसार बिंबत बिंबत प्रकटतेस येत असतें. त्यामुळें हींच तत्त्वें आत्मा म्हणून निरनिराळ्या लोकांची समजूत होऊन बसते, विचारांतीं तीं आत्मा नव्हेत; जर आत्मा नव्हेत, तर तीं स्वयं सुखरूपही नाहींत. सारांश, तात्त्विक शुद्ध आत्मा जसा सहज प्राप्त आहे, सहज तो परिचित आहे, त्याप्रमाणें त्याच्या आनंदरूपतेचाही अनुभव हटकून मिळालाच पाहिजे. पण या प्रकृतिपासून विषयापर्यंतच्या केवळ जड अशा तत्त्वसंघाताच्या कुक्षींत शिरायची जी दुष्ट संवय लागली आहे ती सुटली पाहिजे; क्षणभर त्यास सोडून केवल निरालंब आत्मस्थितीनें राहून पाहिलें तर प्रथम प्रथम अगदीं कसेंसेंच यास वाटतें. ह्मणजे पूर्वीपासून तिखटामिठाचे, चमचमीत फोडण्या घातलेले, कुरकुरित, फुरफुरीत असे पदार्थ खाण्याची संवय झालेल्या मनुष्यास रोगवशात् अळणी पथ्य करण्याचा प्रसंग आला असतां त्यास कसेंसेंच होतें. डोळे काय मिटतो, ओकारी काय काढतो, गिळत नाहीं ह्मणतच असतो! एरवीं तसें तें अळणी अन्न म्हणजे अत्यंत सात्विक, निर्विकारी, पथ्यकर व तृप्तिकर आहे; पण या चवचालजिभेच्या मुर्दाडास तसें अन्न पाहिलें कीं, शिसारी

येते, किंबहुना त्याचा द्वेषही त्यास होतो. अशी स्थिति पामर व विषयी जीवाची तर होतेच होते. त्याला सात्त्विक प्रकारचें सुख ह्मणजे सर्व नेमळें व मिळमिळीत वाटतें. राजस तामस यांत मोठी तरतरी आणि हुरूप आहे, त्यांत कांहींतरी सत्व ह्मणजे जीव आहे असें वाटतें. आमच्या जिज्ञासूला किंवा साधकालाही तसेंच वाटणार आहे. परंतु तो आपल्यास भवरोगी समजतो, तेव्हां पथ्यानें वागल्यावांचून सोयच नाहीं असेंही तो पक्केपणीं जाणून असतो, यामुळें धैर्य धरून व भीति सोडून निमुटपणें यमनियमाचें पालन करण्यास तो सिद्ध होतो. भवरोगी आपण नसावें. आपण अखंड जीवद्रूप अपार ब्रह्मानंदभोगी होऊन नित्य राहावें अशी दृढ लालसा असल्यास सच्चिदानंदघन आत्मतत्त्वाच्या संयोगासाठीं या पुढें वर्णित होणाऱ्या सुखावह साधनपंथास लागावें हें उचित आहे. निज आत्मतत्वाचाच योग झाला पाहिजे. कारण, तो हा आत्माच आनंदरूप आहे. अवान्तर कितीही योगाभ्यास, उपासना, तपश्चर्या, पुण्यसंपत्ति, देवतासिद्धि, तीर्थयात्रा, धर्मव्रतक्रिया इत्यादिक प्राप्त करून घेतल्या तरी जीवाला सौख्य किंवा आनंद या आत्मसंज्ञित वस्तुतत्त्वाच्या स्पर्शांतच आहे. आणि असें जर आहे, तर मग साक्षात् आपल्या आत्म्याचीच एक आराधना सर्वसुखेच्छूनीं कां न करावी? भगवान् वसिष्ठही श्रीरामास अगदीं निक्षून असेंच सांगतात कीं,

आराधयात्मनात्मानमात्मनात्मानमर्चय ।
आत्मनात्मानमालोक्य संतिष्ठस्वात्मनात्मनि ॥
न हरेर्न गुरोर्नार्थात्किंचिदासाद्यते महत् ।
आक्रांतमनसः स्वस्माद्यदासादितमात्मनः ॥
अभ्यासवैराग्ययुतादाक्रांतेंद्रियपन्नगात् ।
नात्मनः प्राप्यते यत्तत्प्राप्यते न जगत्त्रयात् ॥

अर्थ असा कीं, अरे! तूं आपल्या आत्म्याचीच आराधना कर, आत्म्याचेंच अर्चन कर, आत्म्याचेंच अवलोकन कर, आणि आत्म्याचे ठिकाणींच निरंतर ऐस. मी तुला खरोखर असें सांगतों कीं, मनोनिग्रहपूर्वक आपल्या स्वताच्या आत्म्यापासून जें कांहीं आपल्यास प्राप्त करून घेतां येतें, त्याहून अधिक मोठें असें कांहींही त्या श्रीहरीपासून किंवा कोणा गुरुपासून, किंवा पदार्थांपासूनही लभ्य होत नाहीं. सारांश, अभ्यास, वैराग्य, आणि इंद्रियनिग्रह, इत्यादि साधनसामग्रीसंपन्न आपण होऊन आपल्या आत्म्यापासून जर एखादी वस्तु आपल्यास मिळत नसेल तर ती आपल्यास या त्रैलोक्यापासूनही मिळणार नाहीं. एवंच आपल्या आत्म्यापाशीं सर्व आहे. त्यांत पाहिजेल तें मिळेल. ह्मणजे आत्माच जर स्वतः आनंद आहे, आणि आपल्या सर्व खटपटी जर आनंदाकरितांच कर्तव्य आहेत, आणि तो आनंद जर अनायास सिद्ध आत्म्यांत आहे, तर मग या साऱ्या खटपटी व्यर्थ करा तरी कशास असें सहज मनांत आलें पाहिजे. तेव्हां स्वताच्या आत्मतत्त्वाचे ठिकाणीं जर हें चित्त जडून राहील तर मग तें चित्त सदानंदभरित कां होणार नाहीं? मात्र त्यानें उगाच दश दिशा वणवण करणें सोडून दिलें पाहिजे. प्रवासी मनुष्य वाटेनें चालतां चालतां अगदीं थकून तर गेला, आणि चालणें कांहीं बंद ठेवीत नाहीं, जवळून जाणाऱ्या येणाऱ्या लोकांस धूम विचारतो कीं, मी दमलों बुवा, काय करावें? तेव्हां त्यांनीं तरी "बाबा अंमळ थांब, खालीं बैस" यापेक्षां दुसरा कोणता उपाय सांगावा; पण ते स्वतः कांहीं थांबत नाहींत, यामुळें त्या दमलेल्या मनुष्यास हाच काय तो उपाय आहे असें खरें वाटेना; शेवटीं हा तसाच पुढें मेथाकुट करीत चालला आहे, तों दैवयोगानें भला मोठा एक गगनचुंबित वटवृक्ष त्याचे दृष्टीस पडला, त्याच्या छायेखालीं कांहीं वाटसरू आपा-

पल्या पडशा उशाशीं घेऊन खुशाल पडलेले आहेत हें पाहून या गृहस्थानें त्यांचे जवळ जाऊन विचारलें कीं, तुह्मी असे येथें पडून कां राहिला बरें? तेव्हां ते ह्मणाले, मूर्खा! यांत रे काय विचारायचें आहे? अरे! चालतांना थकलों, तोंडाला फेस आला, दोनप्रहर होऊन गेले, पाऊल पुढें टाकवेना, ह्मणून दोन घटका विसाव्याकरितां येथें पडून राहिलों, दुसरें काय! तेव्हां कुठें या राजेश्रीच्या मनांत उजेड पडला; आणि त्यास असें वाटलें कीं, आपणही चालणें बंद ठेऊन त्यांच्यासारखें या छायेखालीं जरा टेंकावें. या दृष्टान्तावरून इतकेंच लक्षांत घेणें कीं, योगाभ्यास करणें ह्मणजे एक तऱ्हेची उघडपणें आनंदानुभवपूर्वक विश्रांति घेणें आहे. यालाच उपरमाचा अभ्यास करणें असेंही ह्मणतात. ह्मणजे मन, बुद्धि, प्राण, इंद्रियें हीं तत्त्वें सदा चंचल आहेत. हीं कांहीं तरी खटपटींत आहेत, कांहीं तरी करीत आहेत, जीवाकरितां कांहीं तरी विषय मिळवून देण्यांत गुंतलीं आहेत. तेव्हां हीं तत्वेंच कृपा करून क्षणभर स्वस्थ राहतील, कांहीं हालचाल न करतील, तर या जीवाला खरोखर सहज आपले ठिकाणींच आत्मीय आनंददायक विश्रांति मिळेल. अर्थात् योगशास्त्रांतील परम रहस्य हेंच कीं, हीं सर्व तत्त्वें स्थिर असावींत, शांत असावींत. पण मौज अशी आहे कीं, जें सोपें तें अवघड, आणि अवघड तें सोपें, असें येथें होत आहे. ह्मणजे दगदग न पडतां मिळेल तर सुख हवें आहे! आणि मनुष्य तसें ह्मणतोही. बरें दगदगीवांचून तें अगदीं सहज आहे हेंही खरें; तेव्हां दगदग करूं नकोस असें सांगावें, पण हें त्यास भावत नाहीं; किंबहुना साधतच नाहीं. म्हणजे आपले ठिकाणीं सहज शुद्ध सुखानंद आहे एवढें एक गुह्य याच्या लक्षांत न आल्यामुळें, आणि त्यावांचून तर क्षणभरही राहवत नसल्यामुळें याचें याला सुचेल तसा तो यत्न

आणि खटाटोप करण्याच्या भरीं भरला, आणि ती जी याला जन्मजन्म संवय लागली ती अगदीं स्वभाव होऊन बसली. यामुळें आतां असें सांगणें भाग आहे कीं, बुद्धीला कांहीं कल्पनादि करूं देऊं नकोस; मनानें कोणताही संकल्प विकल्प करूं नकोस; कांहीं बघण्याचे, ऐकण्याचे इत्यादिक कोणतेही इंद्रियव्यापार करूं नकोस, कोठें धांवूं नकोस, कांहीं भावूं नकोस, कोणाची मनधरणी ह्मणजे उपासना करूं नकोस, आणि कांहीं करूं नकोस; करशील तों तों शिणशील मात्र. परंतु बुद्धि, मन, प्राण, इंद्रियें हीं तत्वें जीं एकदां खटपटीच्या चक्रांत सांपडलीं आहेत, त्यांतून सुटून रिकामें स्वस्थ राहतां येण्याचीच मुष्कील झाली आहे. कदाचित् अशा तऱ्हेची ही कानउघाडणी एखाद्यास मानवली; आणि तो त्याप्रमाणें राहण्यास इच्छूं लागला, तसें राहण्यासाठीं यत्नही करूं लागला; तरी ह्मणजे एकाएकीं हीं तत्वें शांत होतात, स्थिर होतात, असें थोडेंच आहे; कारण, पहिली उलट संवय किति बलिष्ठ स्वभावाची झालेली आहे हें सांगितलेंच आहे; ह्मणजे अत्यंत वेगानें धांवत असलेल्या मनुष्यास 'बस्स, पुरें कर,' असा इषारा केला तरी त्याबरोबर एकदम त्याला तें धांवणें बंद करतां येतें असें नाहीं; चार पावलें तरी तो पुढें जाणारच. आणि तो उभा राहिला तरी त्याच्या अंगांतील वेग तत्काळ शांत होतोच असें नाहीं. तो शांत होण्यासही थोडा अवकाश लागतो. अर्थात् चार घटिका नुस्ता पडून राहील तरच तो वेग शांत झाल्याचा त्यास प्रत्यय मिळतो. तोच प्रकार येथें आहे, ह्मणजे हा चंचल तत्वसमुदाय स्थिर करण्याविषयीं जो कांहीं एक अंतस्थ उलट प्रयत्न करणें यासच योग करणें असें आह्मी उघड सांगतों. एवंच, वाटसरू मनुष्य विश्रांतिसाठीं जर चालण्याचें बंद करून स्वस्थ पडून राहिला तर याबद्दल त्यानें कोणावर उपकार केले असें मुळींच नाहीं. अथवा त्याबद्दल

याचा धन्यवाद गायिला पाहिजे असेंही नाहीं. पण इकडे तसा कोणी हा विश्रांतिरूप योग करूं लागला, मग किती काय त्यास खरें साधलें असतें तें देवासच ठाऊक! तरी पण, त्याची मोठी प्रशंसा होते. हे कोण? योगिराज! हे कोण? हठयोगी! हे कोण? राजयोगी! आणि त्यालाही मोठी ऐट वाटत असते! जणूं कांहीं आपण या जगाला पावन करून उद्धरून घेऊन जाणार! म्हणजे 'गाऱ्या गाऱ्या भिंगोऱ्या' किंवा 'पिंगा बाई पिंगा' करतां करतां भोवंड आली, आणि त्यामुळें जमिनीवर निपचिप पडून राहावें लागलें तर याबद्दलही त्यानें व्यर्थ ऐट मिरवावी म्हणजे आहे काय? असो, हें जग विचित्रच आहे; त्याचा विचार नको. आह्मी इतकेंच ह्मणतों कीं, संसाराचे यातायातींनीं जो वंचित झाला असेल, ज्याला त्याचा वीट आला असेल, त्यांनीं जो कष्टी झाला असेल, त्यानें बुद्धि, मन, प्राण, इंद्रियें हीं तत्वें चंचल आहेत, त्यांस विषयांपासून विमुख करवून सुखानंदरूप आत्मतत्त्वीं स्थिर करण्याचा यत्न करीत गेलें पाहिजे, यालाच योगाभ्यास ह्मणतात. पण तो करणें ह्मणजे कोणावर कांहीं मेहेरबानी नव्हे, किंवा त्याबद्दल फुशारकी वाटणें नको. रोगावर एखादें औषध घेणें हाच प्रकार योग करणें यांत आहे, त्याबद्दल जगन्मान्यता ती काय म्हणून? असो. असा हा योगप्रकार वेदोक्त आहे, तो सर्वथा शास्त्रसंमत आहे, याबद्दल यजुर्वेदाच्या कठोपनिषदांत असें एके ठिकाणीं म्हटलें आहे कीं,

यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ॥
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम् ॥ १ ॥
तां योगमिति मन्यंते स्थिरामिंद्रियधारणाम् ॥
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥ २ ॥

यांतील भावार्थ हा कीं, योग ह्मणजे अशी एक आपली सर्वोत्कृष्ट अवस्था आहे कीं, ज्या अवस्थेंत कान, डोळे, नाक इत्यादिक पांचही ज्ञानेंद्रियें

आपापल्या विषयांपासून निवृत्त असतात, आणि मनही संकल्पविकल्पशून्य असें होऊन राहतें; आणि निश्चयरूपानें पदार्थाकार परिणाम पावणारी बुद्धि देखील कांहीं पदार्थाची भावना धरीनाशी होते. सारांश, बाह्य आणि आंतर अशीं जीं सर्व साधनें किंवा करणें, हीं ज्या स्थितींत स्थिर असतात, तिला योग असें ह्मणतात. अर्थात् ही योगावस्था ह्मणजे सर्व अनर्थसंज्ञित दुःखसंयोगापासून वियोग पावणारी अशीच असते; आणि ह्मणूनच या अवस्थेंत आत्मा अगदीं आपल्या शुद्ध केवळ स्वरूपस्थितीनें असतो, ह्मणज अविद्याकृत आवरणविक्षेपादिकांनीं रहित असाच असतो. एकंदरींत ' योग म्हणजे चित्तवृत्तिनिरोध ' असें जें योगाचें लक्षण शास्त्रकारांनीं सांगितलें आहे त्यांतील तरी आशय हाच कीं, एकाग्रता नसेल तर आत्मतत्त्वाच्या निर्मळ साक्षात्कारास प्रतिबंधच होणार आहे; आणि एकाग्रता झाली तर निरंकुशपणें आत्मतत्त्वाचा साक्षात्कार होतो. आतां येथें आपल्याला जें कर्तव्य आहे तें हें कीं, सर्व इंद्रियें, मन, प्राण, आणि विषयांचा आकार धरणारी बुद्धि, या सर्वांचे व्यापार अगदीं स्तब्ध करून केवळ एकाग्र वृत्तीनें तात्त्विक आत्मवस्तूस स्पर्श करण्यास प्रवृत्त व्हावयाचें आहे. आत्मा तर केवळ ज्ञानस्वभाव चैतन्यस्वरूप आहे हें पूर्वीं अनेक वेळां सांगून ठेवलेंच आहे. सारांश, आपल्या पिंडांत सहज सिद्ध असणारी जी जाणीवरूप त्याची प्रभा नित्यनिरंतर स्फुरद्रूप होऊन राहिली आहे, हीच त्याची मोठी ठळक खूण आहे; तीच प्रथमतः लक्षांत धरण्यास सावध आणि सप्रयत्न असावें. यांत विशेष गूढ असें कांहीं नाहीं. याबद्दल एक दृष्टान्त सांगतों; असें पहा कीं, आपल्या समोर अनेक जिनसा पडल्या आहेत, आणि त्या सर्वही आपल्या डोळ्यास तेथील उजेडाच्या योगानें दिसत आहेत. अर्थात् तेथें उजेड आहे, परंतु तो कोणास समजत नाहीं.

असें तर कांहीं नाहीं; तेव्हां मग इतर जिन्नसांवरून आपली नजर काढून घेऊन फक्त त्या उजेडावरच ती जाण्यास अवघड काय आहे? उजेड हा निराकार आहे हें खरें, तरी पण त्यावर आपल्या दृष्टीनें तो उमगून त्यास कसें नजरेंत धरून ठेवावें हें कोणी शिकविण्यास नको आहे. उजेडांत दिसणाऱ्या जिन्नसांशीं या वेळेस आपल्याला कांहीं कर्तव्य नाहीं, त्यांना पहावयाचें नाहीं; फक्त त्यांना प्रकाशित करणाऱ्या उजेडावर नेत्रवृत्ति बसावी. बसतां बसतां त्यास ती चिकटून गेली अशी व्हावी, आणि शेवटीं त्यांत ती तद्रूप होऊन जावी. हा दृष्टान्त ध्यानांत ठेवून त्याप्रमाणें आपल्यास इकडे प्रस्तुत दार्ष्टांतीं उपयोग करून घ्यावयाचा आहे. ह्मणजे आपल्या शरीराच्या आंत किंवा बाहेर अनेक प्रकारचे भूतभौतिक पदार्थ, गुण, धर्म, अवस्था, इत्यादिकांचा जो उल्लेख होत आहे, तो आपल्या अंतर्यामांत कोणीएक जाणिवकळा आहे तिच्यामुळें होत आहे, ती तर आपल्या आत्मतत्त्वाची अगदीं टळटळीत खूण आहे. तेव्हां या जाणीवेच्या उजेडांत जे हे पदार्थ इत्यादिक उमगले जातात, त्यांकडे बुद्धिवृत्तीनें पाठ करून किंवा ते सोडून केवळ स्फुरद्रूप अशा जाणीवप्रभेला आपल्या टोंकानें हळूच अल्लादपणें स्पर्श करून धीर धरून तिच्या अंगाला खेटून राहण्यास धजत जावें. हें स्थळ अगदीं निसरडें आहे, ह्मणजे इतर वेद्य पदार्थाला धरून राहण्याची अनंत कालची संवय खिळून गेलेली आहे. आणि आतां तर तसा पदार्थ नाहीं हें त्या वृत्तीला अवघड होणार, तरी पण प्रस्तुत निजात्मतत्त्वाची ओळख तर चांगली झाली आहे; खूण तर पक्की माहीत आहेच. तेव्हां तिच्या जोरावर पुनः पुनः आपल्या या जाणीवप्रभेच्या अंगाला धरून राहण्याचा कल धरीत असलें पाहिजे. वृत्तीनें उगाच असावें, पदार्थावर कलं नये, ह्मणजे तिच्या सभोंवतीं या जाणीवेच्या प्रभेचा वेढाच आहे.

तेव्हां तिला इतकें कठीण तरी यांत असें काय आहे? किंवा करावयाचें तरी काय आहे! उगीच तिची ओळख धरून निमुटपणें बसणें आहे. दिसतात, भासतात, किंवा जाणवल्या जातात त्या जिन्नसा आहेत, ते पदार्थ आहेत, आणि जिच्या योगानें त्यांचा उल्लेख होतो, ती निजात्मतत्त्वदीपाची जाणीवरूप एक प्रभा आहे, ती आपल्या पिंडांतील स्फूर्तिरूप एक जीवनकला आहे, तो आत्मचैतन्यसूर्याचा उजेड आहे, असें चांगलें वरचेवर ध्यानांत घेऊन होईल तितकें करून वेद्य होणाऱ्या पदार्थाकडे वृत्ति न घसरूं देण्याविषयीं जपावयाचें आहे, आणि केवळ जाणीवेला पकडून तिच्या अंगावर टेकून राहण्याला शिकावयाचें आहे. प्रथम एक एक क्षणच कां होईना, पण तसेंच पुनः पुनः सावधगिरी ठेऊन अगदीं स्तब्ध होऊन या जाणीवप्रभेंत वृत्ति किंवा लक्ष घुसत असलें पाहिजे. क्षणभर असा हा चित्तचैतन्याचा संयोग होतो तों इतक्यांत ती वृत्ति उबल्यासारखी होऊन त्या केवल निर्विषय स्फूर्तिचें अंग सोडून पदार्थाकार होऊन बसते. हा सर्व प्रकार आपली इच्छा नसतांना पूर्वप्रवाहाच्या वेगानें घडतो; ह्मणजे आजपर्यंतची संवय अशी कीं, कांहीं तरी नामरूपाकारविशिष्ट असा परिच्छिन्न आणि क्षणोक्षणीं नवीन अशा पदार्थाकार होऊन वृत्तीनें बसावयाचें; आणि आतां त्याच्यां उलट; ह्मणजे निराभास, व्यापक आणि नामरूपाकारविरहित अशीच ही चित्कला असल्यामुळें वृत्तीचें पाऊल सांवरून धरतां धरतां देखील तें घसरत असतें, दुर्लक्ष झालें म्हणजे तर विचारावयास नकोच. असो, हा अभ्यास आहे, त्यांतही तो अगदीं नवीन आहे तोंपर्यंत असा प्रकार होणारच, आणि तो कोणत्याही विषयाच्या अभ्यासांत असावयाचाच. आतां आपल्याला या सच्चिदानंदरूप आत्मतत्त्वाची निरवधि प्रीति आहे आणि त्याहून इतरांवर सर्वथाही प्रीति नाहीं, ह्मणजे अर्थात् आत्मत्वीं

अतिभक्ति आणि अनात्म्याविषयीं वैराग्य, या दोन प्रबल सद्गुणांच्या आधारानें या अभ्यासाची हातोटी लवकरच साधली जाते, आणि त्यामुळें वृत्ति रमूंही लागते. कारण, तिला ते आत्मीय स्पर्श फारच अनुकूल वाटूं लागतात, तिच्यांत आनंदाचा जसजसा ओलावा येऊं लागतो, तों तों मग अधिक अधिक बैठक धरून ही वृत्ति आनंदकंदरूप आत्मचैतन्याच्या स्पर्शाचे झुरके मारूं लागते. नित्यशः याप्रमाणें कांहीं कांहीं काळ वरचेवर या सुखमूर्तिरूप आत्मचैतन्यप्रभेच्या अंगसंगानें आणि मुखचुंबनानें जीवाची वृत्ति सुखित होऊन संसारभानशून्य होऊन जाते. कोणतीही क्रिया एकदा चांगली संवयींत येऊन पडली पाहिजे; तोंपर्यंत काय तो त्रास, तेवढा एकदा सोसला, म्हणजे मग हा जीव निरंकुश होतो, मग याचेंच सर्व साम्राज्य. पंख फुटले नाहींत तोंपर्यंत जमीन धरून रा णें, एकदा ते फुटले म्हणजे मग सकल गगनमंडल आपलेंच आहे. मग जमीन सोडून पटकन् आकाशाच्या निरालंब प्रदेशांत भरारी मारतां येते. त्याप्रमाणें मग पाहिजेल तेव्हां सर्व पदार्थ सोडून एकदम चैतन्यप्रकाशाच्या मंडलास वृत्ति झोंबूं लागते, इतकी अभ्यासजन्य कुशलता अंगीं येते. वस्तूला ओळखण्याची खूण तर पक्की धरलीच आहे, ती वस्तु, परिचय होत जाण्यानें आदिअंतीं आनंददायक आहे, असा यत्किंचित् तरी प्रत्यय येऊन चुकला आहे, तिची लजत कळली आहे; यामुळें ती मनापासून आवडूं लागली आहे, मग तेथें मन जडणें अवघड आहे हें बोलणेंच खरोखर अवघड आहे, असो.

नवशिक्या साधकासाठीं या अभ्यासाचा थोडासा कांहीं व्यवस्थित प्रकार सांगावा हें बरें. तेव्हां प्रथम साधक योग्यानें असें करावें कीं, आपल्यास निर्वेधपणें कोठेंतरी दोन घटका, चार घटका, निवांत एकान्तांत बसावयाला सांपडेल असें एखादें स्थल हुडकून काढावें, तें सर्वथा

निरुपद्रव असावें, भय वाटेल असें नसावें, पवित्र असावें, जेथील देखावा मनोरम पण सात्त्विक असावा. चित्ताला आल्हादजनक, शांततावह असें तें स्थल असावें: जें पाहिल्याबरोबर चित्त प्रसन्नच व्हावें. अमुक असें असावें, अमुक तसें असावें असें सर्व सांगत असावें. पण तसें तें सर्व जुळणें अशक्य असतें; तेव्हां येथें एक गोष्ट मात्र विशेष लक्षांत ठेवली पाहिजे. ती ही कीं, आपल्यास अभ्यास करण्याविषयीं मनापासून इच्छा असावी, हुरूप असावा, उत्सुकता असावी. सद्विचार, सदाचार आणि साधुसहवास इत्यादिकांनीं अंतःकरण शुद्ध, प्रसन्न व अव्यग्र असावें. त्यास दुसरीकडे ओढ नसावी, तें कर्तव्यदक्ष असावें, अशा प्रकारची अंतःस्थिति असली म्हणजे जेथें बसावें तेथें त्यास एकान्तच आहे. अर्थात् अशी अंतर्यामांतील स्थिति असून मग बाहेरील उपांगें, असावीं तशीं, निदान पुष्कळ अंशीं अनुकूल असल्यास दुधांत साखर असल्याप्रमाणेंच आहे; अर्थात् या उपांगांविषयीं दुर्लक्ष करणें अप्रशस्त आहे. तथापि, अंतःकरण फाजील चिकित्सक झालें तर, त्यांत अभ्यासाविषयीं उत्कंठितपणाची एकदा जी कांहीं वाफ जमा झालेली असते ती सर्व नाहींशी होते; आणि मग तें अंतःकरण जड होतें, पुढें अपेक्षानुसार एकान्तस्थल मिळालें तरी ह्मणजे त्यापासून तितका लाभ होतोच असें नाहीं. याकरितां तारतम्य पाहून चालल्यास सोळा आणे नसलें तरी बारा आणे काम साधलें जातें. गांवाबाहेर अरण्यांत आपण गेलों, तेथील झाडें पाहून, तेथील निर्जन पण निर्भय पर्वताच्या दऱ्या पाहून, तेथील निर्मल वाहत असणारे निर्झर अवलोकन करून आणि निरभ्र आकाशमंडलाचें निरीक्षण करून, 'वाहवा! ध्यान करण्यास स्थल असावें तर असेंच असावें' असें जर आपल्यास वाटलें तर मग लागलेंच तेथल्या तेथें हस्तपाद प्रक्षालित

करून, शुचिर्भूत होऊन, आसन ठोकून, हुरूप असेल तोंपर्यंत सच्चिदानंदरूप परमात्मपदाची धारणा धरून बसावेंच; मागें पुढें पाहूं नये.

आतां जेथें आसन लावावयाचें ती जागा सारखी सपाट असावी, ओलीची नसावी, कठीण दगडाळ अशी नसावी. घरांत असली तर सारवून झाडून काढलेली; ढेकूण, चिलटें, पिसा, डास, घाण, आणि गडबड हीं नाहींत अशी ती जागा असावी; तेथें निर्मल स्थलीं आसन घालावें, तें आसन उंचट नसावें. कारण, नाहींतर आपण कलून पडतोंसें भय वाटतें. अगदीं जमिनीबरोबर इतकें सखलही तें नसावें. कारण, अशा आसनावर बसलें असतां आपण खालीं खचून जातों असेंच वाटतें; याशिवाय जागा ओलसर किंवा टणक असल्यानें वातादि विकार होतात, म्हणून अगदीं जमिनीसरसेंही तें आसन नसावें. जेथें बसावयाचें तेथें अगोदर दर्भासन, त्यावर मृगचर्म, आणि त्यावर वस्त्राचें घडी केलेलें आसन, अशा तऱ्हेची ही आसनत्रिपुटी साफ घालून त्यावर आपण बसावें. निदान, धाबळी, घोंगडी दुघडी किंवा चौघडी करून त्यावर वस्त्राची घडी बसण्यापुर्ती घालून तयार केलेल्या अशा प्रकारच्या आसनावर शांतपणें नुसतें प्रथम बसावें. आतां नुसतें बसावें असें जरी सांगितलें, तरी तें कसें बसावें? अशी आशंका सहज येणारच. तेव्हां तिचा परिहार असा कीं, नेहेमीं चार सभ्य मंडळींत ज्या शिष्ट पद्धतीनें आपण बसतों, त्याच पद्धतीनें येथें मांडी घालून बसावें. असें बसणें आपल्या सवयींतलें असतेंच. असें एक तास, दोन तास, एक प्रहर, दीड प्रहर अशा वाढत्या प्रमाणानें दोन प्रहर पर्यंत मांडी न मोडतां कष्टरहित चांगलें साफ बसतां येऊं लागलें तर एक मोठीच गोष्ट साधली असें आम्ही समजतों. कारण, आसनस्थैर्य ही तरी अभ्यासांतील एक सिद्धिच आहे. हें आसन स्थिर झाल्यावांचून योगाभ्यास सिद्ध होत नाहीं.

प्रथम एक घटका घटकाच कां होईना; पण अगदीं कष्टावांचून सहज रीतीनें असें हें अंगचें आसन करून बसावें. तेवढाच वेळ आपण आपल्या उद्दिष्ट तत्त्वाची धारणा धरून रहावें; पुढें महिन्या दोन महिन्यांनीं एक तासभर बैठक करून तितकाच वेळ अंतरंग धारणा-ध्यान धरावें. नाहीं तर असें कोणीं न समजावें कीं, जेव्हां चांगलें प्रहरभर मांडी न मोडतां सहज रीतीनें बसतां येईल तेव्हांपासून मग पुढें आपल्या उद्दिष्ट तत्त्वाची धारणा धरावयाची! असा कांहीं अर्थ नाहीं. योगमार्गांत अंगच्या आसनामध्यें सिद्धासनासारखें आसन नाहीं असें ह्मटलें आहे, तरी पण तें हठयोगास अवश्य अपेक्षित आहे, आम्ही कांहीं हठयोग इच्छित नाहीं, आम्ही राजयोग इच्छितों, अर्थात् राजयोगाचे पद्धतींत पद्मासन उपदिष्ट आहे; तेव्हां पद्मासन करून बसण्याची प्रथमपासूनच संवय केली असतां बरें होईल. या आसनांत दृष्टि नासाग्र ठेवावी असाही एक उपदेश आहे. पद्मासन करणें ह्मणजे उजवें पाऊल डाव्या पायाचे मांडीवर उताणें करून ठेवावें, आणि डावें पाऊल उजव्या पायाचे मांडीवर तसेंच उताणें करून ठेवावें; दोन्हीं पावलांच्या टांचा बेंबीच्या खालीं क्रमानें डाव्या आणि उजव्या बाजूबर खेटून नेटानें बसवून घ्याव्या. एकंदरींत आसन बरोबर जुळलें आहे कीं नाहीं हें सर्व बाजूंनीं तपासून पहावें. आसन बरोबर ठीकठाक आहे अशी खातरी करून घेतल्यावर मग मस्तक, मान आणि तिचे खालीं कमरेपर्यंतचा सर्व शरीरभाग यांची ठेवण अगदीं सरळ, समरेख आणि निश्चळ करून घ्यावी. तीही बरोबर आहे अशी खात्री करून घेतल्यावर आपण कांहीं क्षण स्थिर होऊन नुसते सावधपणें बसावें. पाठीला पोंक बिलकूल येऊं देतां कामा नये. पोट आणि पाठ बरोबर मधोमध सुरळ असलीं पाहिजेत, मान वर उचललेली नसावी, आणि दाब देऊन खालीं वांकवलेलीही

पण नसावी. अशा सुंदर रीतीनें आपण बसलों आहों हेंही पडताळून पहावें, मुसक्या बांधून बसल्यासारखें न बसावें. दोन्ही ओंठ आंत एकावर आंवळलेले नसावेत, चर्येला ताण न द्यावा. डोळे वटारून किंवा अगदीं आंत नेऊन पापण्याचीं ढांपणें बरोबर मिटून आंत ओढून घेतल्यासारखी अशी भेसूर मुद्रा नसावी. कपाळाला आंठ्या पडणें किंवा भोंवया आक्रसून धरणें असें कांहीं नसावें. सारांश, अशा तऱ्हेची अंगची आसनस्थिति करून स्थिरपणें बसलेली आपली व्यक्ति कदाचित् एखाद्याच्या नजरेस जर पडली तर त्यास असें वाटावें कीं, रेखीव चित्रच जणू बसलें आहे कीं काय ! याप्रमाणें बसल्यावर दृष्टि आपल्या नाकाचे अग्रावर आहे असेंच कोणास भासेल अशा रीतीचा आपल्या दृष्टीचा रोख असावा. अर्थात् कोणत्याही दिशेकडे पहावयाचें नाहीं हा अंतरामध्यें निश्चय धरून असलें पाहिजे; म्हणून नासिकेच्या अग्रावर दृष्टीचा रोख असावा असें ह्मटलें. तथापि म्हणजे नाकाची बोंडी पहाणें असा अर्थ नाहीं; अर्थात् नासिकाग्रावर चित्ताचा निरोध अथवा समाधियोग व्हावा, असा मुळींच अभिप्राय नाहीं. परंतु तो चित्ताचा समाधियोग आपल्या सच्चिदानंदरूप अशा आत्मतत्त्वाचे ठिकाणीं व्हावा हा उद्देश मुळापासून आपल्या लक्षांत आहेच. तेव्हां सर्व इंद्रियें आपापला व्यापार सोडून देऊन तीं अंतर्मुख होण्यास्तव ही एक अटकळ येथें दाखविली आहे. अंतःकरणाची एकाग्रवृत्ति ज्या लक्ष्यावर ठाण मांडून राहील, तिकडेच मनाची आणि इंद्रियांची गति वाहत असणार. पण यांत डोळ्यांचें मोठें पाप आहे. ते अगदीं उघडेच ठेवले तर संमुख दृश्य विषय सहज प्रतिबिंबित होऊन विक्षेप करतात; ह्मणून उघडे ठेवतां कामा नये. मिटूनच घेतले तर झोंप लागण्याची भीति आहे, किंवा आपल्यापुढें अंधार भरला आहे असेंच याला वाटूं लागेल, ह्मणून दृष्टि दोन्ही

डोळ्यांतून बाहेर विषयांकडे न जातां आंतल्या आंतच, म्हणजे दोन्ही भोंवयांच्या आरंभाच्या मध्यस्थ बिंदूच्या मागचे बाजूवर तिचे दोन्ही रेख, ह्मणजे डाव्या आणि उजव्या बाजूचे रेख, एकीकृत करून ठेवले असतां ती अर्धोन्मीलित होते. अशी ती झाली ह्मणजे बाह्य विषयांपासून पराङ्मुख राहते, त्यामुळें दृश्याचे आकार आणि रंग तिजमध्यें प्रतिबिंबत नाहींत. हाच आशय नासिकेच्या अग्राचें अवलोकन करणें इत्यादिक वाक्यांत आहे. म्हणजे धारणाध्यानाच्या आरंभावस्थेंतच अशी दृष्टि असणार. धारणाध्यानांत जों जों चित्तवृत्ति एकाग्र होऊन स्थिरपणें अंतस्थ लक्ष्यावर टिकत जाते, तों तों इंद्रियांची बहिर्मुख गति निर्बल होत जाते. अशा स्थितींत डोळे आपोआप मिटूनही जातात. आपल्या उद्दिष्ट लक्ष्याचें अंग धरून चित्तवृत्ति जों जों तदाकार होऊन तशीच टिकूं लागते, तों तों ती सशक्त होत जाते; आणि त्यामुळें मग सहजच इतर विषयांचें चिंतन बंद होतें. किंबहुना, त्यांचें भान किंवा स्मरणही होईनासें होतें. अर्थात् बाह्य विषय बाहेरच जागचे जागीं ठार होतात. आतां वृत्तीस आपल्या उद्दिष्ट आणि इष्ट लक्ष्याची लजत किंवा गोडी लागत जाण्यानें त्यावर प्रेम तर अधिक अधिक बसत जातेंच, आणि लक्ष्य धरून राहण्याच्या प्रयत्नांपासून तिच्यांत एक विलक्षण बलही उत्पन्न होत असतें, अशा कारणांनीं ती सहसा आपल्या लक्ष्यापासून च्युत होत नाहीं. जरी ती उठली, तरी लक्ष्याचा पदर धरूनच उठते. ह्मणजे खूण ध्यानांत असतेच, त्यामुळें पुनः चटकन् लक्ष्यावर झेंप मारतां येते. याप्रमाणें अंतःकरणवृत्तीची अशी ही तयारी असली, आणि त्यांतही वायूला मंदगति किंवा सूक्ष्म करून ठेवण्याची संवय करून ठेवलेली असली ह्मणजे मग तर सोन्याहूनही पिंवळें असें अगदीं निःसंशय समजावें.

वायूला सूक्ष्म करणें ह्मणजे काय असें विचारल्यास प्राणाया-

माची कथा सांगितली पाहिजे, पण ती ग्रंथांतरांतील लांबलचक कहाणी सांगत न बसतां आह्मांस अपेक्षित असलेलें त्यांतील मर्म मात्र येथें सांगतों. तें एवढेंच कीं, नाकाच्या आंतील भागांत गमनागमन करण्याचा ज्याचा परिपाठ किंवा स्वभाव आहे, असा जो आपला श्वासवायु तो सम करून ठेवणें, यालाच प्राणाचा आयाम ह्मणजे प्राणायाम किंवा प्राणरोध असें म्हणतात. आतां श्वासवायूला सम करणें ह्मणजे काय? तर दम छाटून धरणें असाच अर्थ आहे, ह्मणजे हाच वायु आंतून बाहेर पडतो तेव्हां त्यास प्राण असें म्हणतात; आणि बाहेरून तोच आंत ओढला जातो तेव्हां त्यास अपान असें ह्मणतात. एवंच हा वायु एकच आहे पण आंत व बाहेर, किंवा खालीं आणि वर अशा त्याच्या संचारभेदास्तव तो भिन्न संज्ञा पावला आहे; त्या ह्या प्राणापानसंज्ञित वायूस बाहेरही सोडूं नये, व आंतमध्येंही ओढूं नये; नुसता आहे तसाचा तसाच स्तब्ध करून ठेवणें. ह्मणजे पण बलात्कार करून उगाच नेटानें, नाक तोंड बंद करून, दांत ओंठ चावून, सोसत नाहीं अशी घामाघूम स्थिति होईपर्यंत छातीला ताण बसून फुगेपर्यंत आंवळून गच्च धरून ठेवूं नये. सहजपणें त्याचें रोखणें आपल्यास अगदीं अक्लेश सोसवेल तितकेंच त्यास रोखावें, त्यांत तोंड तर बंद ठेवावेंच, पण नाकपुडचा कांहीं बोटानीं दाबून धरून ठेवूं नयेत. त्याचें रोखणें आपल्यास नकोसें होणार तों अगोदरच त्याचा तो अदमास आपल्यास भासूं लागतो, तेव्हांच आपण त्यास अगदीं हळुहळु शिथिल होऊं द्यावें, आणि आपली छाती साफ मोकळी होईपर्यंत त्यास संथपणें जाऊं द्यावा, एकदम भप्दिशी सोडून देऊं नये. आपली नाखुषी होईपर्यंत, सोसत नाहीं इतका त्याचा रोध केला ह्मणजे मग मात्र नाकतोंड वासून भप्दिशी अगदीं हातघाईवर येऊन तिरपिटली उडून त्याला वाट द्यावी

लागते. परंतु असें होण्यांत शक्तीचा अपव्यय आणि उत्साहभंग मात्र होतो; किंबहुना, असें होण्यांत अपायाचाही संभव आहे, असो. रोखून ठेवलेला वायु बाहेर पडला म्हणजे पुनः तो बाहेरून आंत शिरतो तेव्हां तो संथपणें आंत येऊं देऊन मग पुनरपि त्याचा पूर्ववत् शक्त्यनुसार रोध करावा. अशा रीतीनें जो प्राणरोध होतो, त्यास केवल कुंभक असें म्हणतात. पाण्यानें पूर्ण भरून ठेवलेला घट जसा असतो, त्याप्रमाणें छातींत वायु भरला म्हणजे त्या घटासारखी स्थिति आपल्यास जाणवते, म्हणून त्यास कुंभक असें ह्मणतात. येथें लक्षांत मात्र असें ठेवावें कीं, हा अशा रीतीनें प्राणरोध किंवा कुंभक अगदीं सूक्ष्म पण वाढत्याप्रमाणावर म्हणजे संख्येनें आणि कालानें अधिक अधिक असा करीत गेलें पाहिजे. आज बसल्या बैठकीस जर दहा वेळ (म्हणजे दशसंख्याक) कुंभक आपण केले तर उद्या तितकेच कुंभक, अशा रीतीनें एक आठवडापर्यंत दहा दहा दररोज कुंभक मोठ्या उत्साहानें करावेत. प्रथम दिवशींचा पहिला कुंभक पांच अंक मोजण्यास किंवा पांच वेळ राम.किंवा शिव किंवा हरि अथवा ओम् हीं अक्षरें मनोमय ह्मणण्यास जो वेळ लागतो तितका वेळेचा जर आपण अगदीं सहज रीतीनें करूं शकलों तर तेंच कालप्रमाण प्रत्येक कुंभकांत धरून त्या प्रमाणानुसार आपल्यास जितके कुंभक कर्तव्य ठरले असतील तितके करावेत. तेंच कालप्रमाण कांहीं दिवस कायम ठेवून महिना पंधरा दिवसांनीं सात आठ अंक मोजण्यांत, किंवा हीं आतां सांगितलेलीं बीज मंत्राक्षरें उच्चारण्यांत जो वेळ लागतो तितका वेळ प्रत्येक कुंभक करावा; अशा रीतीनें कालप्रमाण आणि संख्याप्रमाणं वाढतें असावें. एवंच, एकान्तांत बाह्य आसन घालून त्यावर आपलें शारीरिक् आसन करून आपण बसल्यावर मन आणि इंद्रियें विषयपराङ्मुख करून आपल्या

उद्दिष्ट लक्ष्यावर वृत्तीचा रोख टिकण्यास या कुंभकरूपी प्राणायामाचें असें हें स्पृहणीय साहाय्य मिळवून वायु व अंतःकरण यांचा संयम करण्याचा या आपल्या प्रयत्नशील कर्तव्यदक्ष आणि समंजस साधकाची तारीफ करावी तितकी थोडीच आहे. तरी पण अजून मुख्य कार्यभाग साधावयाचा राहिलाच आहे. ही फक्त सर्व अवश्य अपेक्षित असणाऱ्या उपांगांची किंवा साहित्याची एकंदर जमाजम झाली.

आतां या पुढें यथाशक्ति कुंभकावस्थेमध्यें पुनः पुनः राहून साधकानें आपल्या ज्ञानदृष्टीनें ह्मणजे सूक्ष्म व एकाग्र अशा अंतःकरणवृत्तीनें अंतरंगांत आसमंतांत प्रफुल्लितपणें प्रकट असणाऱ्या आत्मतत्त्वाची खूण ह्मणून स्फुरद्रूप असलेल्या जाणीवप्रभेला किंवा सर्वाला अवभासक किंवा द्योतक असणाऱ्या स्फूर्तीला किंवा सर्वांची ओळख देत असणाऱ्या निर्मळ संविज्ज्योतीला न्याहाळीत बसावें. पुनः पुनः आंतमध्यें चांगलें संमुख होऊन तिच्याकडे पहात राहावें. आपल्या पुढेंच केवळ ती प्रकाशमान आहे असें नाहीं, तर आपल्या पाठीमागेंही तीच प्रकाशरूपानें उभी आहे. इतकेंच नाहीं, तर आपल्या डाव्या व उजव्या अशा दोन्ही बाजूस व मध्येंही तिचा सत्ताप्रकाश भरला आहे. अवांतर कोपऱ्यांचे बाजूसही तीच सावकाशपणें चमकत आहे. आपल्या ऊर्ध्वभागीं तीच चैतन्याची शीतल प्रभा अमृतमय किरणांनीं व्यापून राहिली आहे. आणि आपल्या त्या ध्यानावस्थेंतील अंतरंग बैठकीचा तळभागही तिच्याच सत्ताप्रकाशाचा आहे. ही स्थिति ह्मणजे डोहांत बुडी मारून बसलेला जसा कोणी एक मासा असावा तशीच आहे. ह्मणजे सर्व बाजूंनीं जल आणि मध्यें तो निश्चल मासा, याप्रमाणें आसंमतांत आत्मचैतन्यामृताचा महासागर आणि त्याच्यांत हा ध्यानधारी चिदाभासरूपी जीवाणु. सूक्ष्म वृत्तीच्या अग्रांत येऊन बसला ह्मणून 'जीवाणु'

असें ह्मणणें भाग आलें. एरवीं त्याचा तो वृत्तीला दृश्य करून तिला जागच्या जागीं जिरवून पाहील तर आपण त्या सिंधूंत समरसता पावलेलों असे सिंधूच आहों; बिंदुरूप काय ह्मणून ठरूं? तसें आपल्याला ह्मणावयास धजणार तरी कोण? व्यवहारदृष्टचा जीव ह्मणजे कर्तृभोक्तृस्वरूप होय. अर्थात् कांहीं तरी करीत असतो व भोगीत असतो. आणि अशा आपल्या लक्षणासह तो या ध्यानदशेंतही कसा सूक्ष्म होऊन बसतो, हेंही विचारान्तीं ध्यानांत येण्यासारखें आहे. ध्यानानंतर अशी हा ओळख सांगतो कीं, मी अगदीं एकाग्र वृत्तीनें आत्मचैतन्यप्रभेकडे टक लावून पहात राहिलों होतों, आणि मजा वाटत होती असेंही प्रतिपादतो. यामध्यें 'मी' हा एक अहंकार, एकाग्रवृत्ति ही बुद्धिसंज्ञित एक पाहण्याचें साधन, आणि पाहणें हें या दोन उपाधिपरत्वें त्याचे स्वताचें चिदाभाससंज्ञित स्वरूप. ह्मणजे या त्याच्या स्वरूपांत अहंकाराचें कर्तृत्व, आणि बुद्धिवृत्तीनें तसें पाहण्यांत सुखसंतोष वाटणें हें भोक्तृत्व, हे दोन औपाधिक भाव त्याच्या चिन्मयरूपांत भ्रांतीनें संबद्ध होऊन अशा रीतीनें हे या जीवाचें जीवत्व सिद्ध होतें. एरवीं ही सबंद सूक्ष्म त्रिपुटीची त्रिपुटीच तात्त्विक आत्मचैतन्याच्या विस्तीर्ण प्रभामंडलांत दृश्यभासरूपानें उल्लेखास येते. यापैकीं कर्तृत्वरूप अहंकार, आणि त्या त्या लक्ष्याच्या आकाराचे रूपानें परिणाम पावत असणारी बुद्धिवृत्ति, हे दोन्ही पण केवल जडरूप दृश्यभास आहेत, इतकी यांची पक्की खूण धरून विचारशक्तीनें व योगप्रभावानें आपल्या स्वस्वरूपीं नेट धरून त्यांत घट्ट होऊन राहण्यानें या उभयतांस आपल्या अंगाबाहेर काढून टाकिलें किंवा आटवून टाकिलें किंवा जिरवून टाकिलें तर तीं निःस्वरूप होतात, किंवा तीं पृथक् न राहतां स्वरूपभूत होतात. मग जीवत्व काय ह्मणून उमसेल! असो. पण प्रपंचपरमार्थाच्या मांडवांत जीव ह्मणजे एक काय जिन्नस नांदत

असते याची आतां चांगलीच ओळख होईल. आणि ही जीवदशा, हे अवदशा! जाऊन निर्मल व निरुपाधिक अशी ती ब्राह्मीदशा याची यास कशी सिद्ध आहे तिचीही चुणूक समजून येईल यांत संशय नाहीं.

हा निवाडा निवांतांत जितका उघड होतो इतका अनंत दृश्यभासांच्या गच्च दाटीनें भरलेल्या व्यवहारमय स्थितींत होत नाहीं; तिच्यामध्यें कशाचा आत्मा, कशाचा जीव, आणि कशाचें जगत्! सगळी एक सरसकट खिचडी झालेली असते. ह्मणजे यांतील रहस्य इतकेंच कीं, केवल नुसतें चैतन्य हें अखंड ओतप्रोत भरलेलें असें समरस शुद्ध आत्मतत्त्वच होय. आणि अज्ञानजनित अशा अहंकारबुद्धिरूप उपाधीनें संबद्ध जो ह्या चैतन्याचा प्रकाशबिंदु तोच आपण हा जीवरूप बनतों. तोच जीवरूप आपण प्रपंच करतों, आणि परमार्थही करतों. परंतु सध्यां हा पारमार्थिक साधन ह्मणजे ध्यानाभ्यास करीत आहे. अर्थात् ध्यान ह्मणजे एक तत्त्वसाक्षात्काराचें साधन आहे. ह्मणून आतां हा आपला जीव मनाचें संकल्पविकल्प सोडून, इंद्रियें स्थिर राखून क्रियाशक्तिरूप प्राणास रोखून ठेवून, जाग्रत्स्वप्नसुषुप्ति या अवस्थात्रयास मागें सारून, तुरीय भूमिकेवर ठाण मांडून, अहंकाररूप कर्तृत्वाचा हुरूप धरून, गुरुखुण धरलेल्या बुद्धिवृत्तीच्या अग्रभागावर स्थिर आणि गंभीर होऊन, सर्वत्र भरून असलेल्या शुद्ध चिन्मात्ररूपास हर्षभरानें टवकारून निरखीत बसला आहे. पहातां पहातां हळुच म्हणतो कीं, ‘ माझ्या सभोंवतीं कशी ही चैतन्यस्फूर्ति रसरसून विलसत आहे, आणि हिच्या गगनतुल्य सर्वव्याप्त प्रकाशघन स्वरूपमंडलांत माझा मला हा बिंदुमात्र जीवपणा तेवढा विसदृश, विजातीय असाच कां स्फुरावा, आश्चर्य नव्हे काय हें ! ’ ह्मणजे कोणी एक मनुष्य सूर्याच्या उन्हांत उभा राहिलेला आहे, जमिनीच्या पटांगणभर सर्वत्र तें ऊन्ह आहे हें तो पाहत आहे, ऊर्ध्व-

दृष्टि करून पाहतो तों प्रकाशानेंच आकाश भरलेलें आहे असें त्यास दिसत आहे, ह्मणजे तो सर्वत्र प्रकाशासच अवलोकन करीत आहे; इतक्यांत त्याची नजर स्वताच्या शरीरयष्टीवर जाते, आणि त्यास खंत वाटून तो ह्मणतो कीं, एवढ्या या प्रकाशाच्या दिवाळींत माझें शरीर तेवढें होतें तसेंच तें आहे, प्रकाशरूप तर हें बिचारें झालें नाहींच, पण उजाळा देखील त्याला आला नाहीं. याप्रमाणें या ध्यानकर्त्या जीवाणूच्या नाकांत आपल्या हिणकट जड अशा उपाधिभागाचा जो वास भरला आहे त्याचा हा त्याला उमाळा येत आहे, दुसरें काय! जोंपर्यंत ध्यानांत अतिशय मंदता आहे, तोंपर्यंत असा प्रकार वाटेल. पण दणदणून पेटलेल्या अग्नींत वाळलेलें जसें जळतें तसें ओलेंही जळतें, हें लक्षांत धरून धीर धरावा; आणि अभ्यास मोठ्या नेटानें चालू ठेवावा. एरवीं याचा याला जो जीवपणा उमसतो हा प्रकाशाचाच प्रकार आहे; आणि जीवपणा म्हणून जो स्फुरतो तो त्याच्या स्वताच्या सर्वांगांतून स्फुरत आहे, तर मग याचें सर्व अंग प्रकाशभरित नाहीं असें यानें काय ह्मणून पतकरावें! किंवा तसल्या विपरीत समजुतीस यानें काय ह्मणून थारा द्यावा! असो, ही विचाराची गोष्ट आहे. पण ध्यानमार्ग कर्तुमकर्तुं समर्थ आहे. ह्मणजे ज्याचे मनांत जें व्हावेंसें वाटेल तें रूप त्यास हा ध्यानयोग आपला बनवून देतोच देतो. मग वास्तविक आहे त्याचेंच ध्यान केलें, किंवा तेंच ध्यानांत आणलें, तर तें त्याचें त्यास सिद्धच ह्मणून त्याच्या पदरांत माप घालणार नाहीं काय? ध्यानाच्या प्रथम अवस्थेंत अशी गोष्ट आहे कीं, चुलींतील विस्तवास नवीन लांकुड लावून ठेवावें, तें मग हळूच पेट घेतें, दमट-जर असलें तर जरा उशीरानें पेट घेतें, तथापि शेवटीं तें सपशेल जळून सर्व नाहींसें होतें. ह्मणजे अग्निनारायण त्याला आपले पोटांत आत्मसात् करून घेतो.

परमेश्वर शरण आलेल्या पापी जीवांना उद्धरतो यांतील रहस्य असेंच आहे. योगी आणि उपासक हे आपल्या जीवास ब्रह्मरूप किंवा ईश्वररूप करतात यांतील तरी हिकमत हीच आहे. सप्रेम अभ्यास आणि वैराग्य यांच्या योगानें चित्ताचा निरोध होतो अशी गोष्ट आहे. पण त्यांतील तरी रहस्य हेंच कीं, आपल्या इष्ट तत्त्वाचाच त्यांत रोध होतो. ह्मणजे तेंच त्यांत कोंडलें जातें. अर्थात् एका अवकाशांत दोन विरुद्ध भाव तर कधींच राहत नाहींत, तेव्हां या न्यायानें जीव-शिव हे नियम्यनियामकत्वरूप स्वविरोध विसरून अनन्य होतात हें ओघानेंच प्राप्त झालें. ह्मणजे उपाधिभेद आटल्यानें ते एकच ठरतात.

नेम मारावयास शिकतांना जसा प्रकार असतो तसाच या अभ्यासांत आहे. ह्मणजे आपल्या समोर एक मोठा आम्रवृक्ष आहे. त्याच्या फांदीला एके ठिकाणीं एक आंबा आहे; आपण एक दगड घेऊन त्यावर नेम धरून मारतों. पण नेम चुकतो, असें बरेच वेळां होतें; शेवटीं नजर बरोबर बसतां बसतां आपला दगड त्यास लागतो. पुढें बहुतेक दगड त्याला लागून जातात इतकी स्थिति साधली जाते, आणि पुढें जो दगड आपण नेम धरून मारावा तो हटकून आंब्याला खालींच पाडतो. मग पुढें पाहिजेल त्या आंब्याला नेम धरून दगड मारावा तों तो आंबा आपला जमिनीवर पडावयाचाच, असा अडाखा बसून जातो. एखादे वेळेस हुकेल, नाहीं असें नाहीं, पण तेवढ्यानें ह्मणजे याचे हातखंडेपणाला उणीव येते असें नाहीं. त्याप्रमाणें येथें आपल्या उद्दिष्ट आणि लक्ष्यभूत आत्मतत्वाच्या संमुख वृत्तीनें होऊन तिला त्याचा क्षणक्षण तरी स्पर्श होत जाणें, या गोष्टीलाच कांहीं काळ लागतो; क्षणभर स्पर्श झाला न झाला तों ही नवशिकी दुर्बल वृत्ति खालीं घसरते. तरी पण पुनः पुनः अवसान धरून व उमेद बोळगून त्यावर झेंप घालून त्याच्या भोंवताली प्रद-

क्षिणा करून परत येते. त्याला प्रदक्षिणा करावयाची ह्मणजे त्याचा व्यापकपणा तिला तिच्या सर्वांगभर जाणवणें असाच यांतील अभिप्राय आहे. अशा स्थितीच्या अभ्यासाला धारणावृत्ति ह्मणावी. असल्या स्थितीच्या अभ्यासानें पुढें असें होतें कीं, वृत्तीच्या प्रत्येक उमाळ्यांत तिच्या लक्ष्याचा एकसारखा प्रत्यय उमटत असतो. या स्थितीस ध्यान असें ह्मणतात. तरी पण या स्थितींत 'मी' हा ध्यानकर्ता, वृत्तींत इष्ट लक्ष्याचा उल्लेख हें ध्यान, आणि लक्ष्यरूप वस्तु हें ध्येय, असें हें त्रिपुटीचें भान असतेंच. पुढें वृत्ति लक्ष्यांत मिसळून जाते, तेव्हां त्यास समाधियोग असें ह्मणतात. या स्थितींत साधकाची चित्तवृत्ति कशी असते, याला एकप्रसिद्ध दृष्टान्त असा आहे कीं, जेथें वारा अगदीं संथ वाहत आहे, अशा ठिकाणीं अत्यंत निश्चलपणानें जळत असलेल्या दीपाच्या ज्योतिप्रमाणें योग्याचें चित्त असतें. ह्मणजे दृष्टान्तीं तैलपूरित वातीचें टोंक जसें ज्योत धरून असतें, अर्थात् त्याचा मुळचा शुभ्र रंग जाऊन जसें तें दीपाच्या रंगाचेंच होऊन जातें, यामुळें त्यां दोहोंतील भेदक धर्मही स्पष्ट दिसत नसतो; याप्रमाणें येथें वृत्तीचें अग्रांतील जडत्वाचेंही भान होत नाहीं. याशिवाय सोत्साह प्रेमाचा पूर आणि सत्वाचा धीर पोंचत असल्यामुळें आणि प्राणवायुही शांतवेग झाला असल्यामुळें प्रत्येक क्षणांतील वृत्तीचा स्पंदही समजुतींत येत नाहीं. त्या योगानें सूक्ष्म व शांत अशी ही निश्चलरूप एकाग्रवृत्ति व तिच्यांतील चिदाभासरूप तो जिवाणु, हे त्या लक्ष्यभूत चैतन्यज्योतीच्या घनदाट प्रकाशांत वेगळे असे कांहीं केल्या भासतच नाहींत. वृत्ति आणि जीव हे तेथें गडप होऊन जातात. ह्मणजे ऐन मध्यान्हसमयीं रविमंडलाच्या सर्वतोमुख भरलेल्या प्रकाशांत अनंतावधि ग्रहतारापुंज असले तरी काय त्यांची ओळख तेथें आहे ! तोच प्रकार आतां येथें आहे. वृत्तीच्या व्यवधानावांचून साक्षात् अपरोक्ष. ब्रह्मात्मतत्त्वाचा

प्रकाश येथें सावकाशपणें कोणीही पटवून आणि बाणवून घ्यावा. येथें असें वाटतें कीं, आपल्या सर्वांगांतून बाहेर विश्वभर हा चैतन्यज्योतिस्वरूप प्रकाशसमुद्रच तुडुंब भरून शांत निस्तरंग विराजमान होत आहे! खरोखर योग तो हाच कीं, चित्ताचे सर्व प्रकारचे प्रचार सर्वथा बंद होऊन तें उद्दिष्ट लक्ष्यस्वरूपीं उपरम पावतें; आणि त्या योगानें तें ब्रह्मात्मसंज्ञित अशा परमरमणीय, अतिगंभीर आणि शान्त चैतन्य-ज्योतिःस्वरूपास निरखितां निरखितां संतुष्ट होतें. त्यास संतोष होण्याचें कारण योग्यच आहे. ह्मणजे ज्याच्याकरितां हा एवढा समाधिपर्यंतचा प्रयत्न जीवानें करावयाचा आहे त्या ह्या विषयेन्द्रियसंपर्कशून्य, केवल शुद्धबुद्धिगम्य अशा निरवधि सुखामृताचें प्राशनच तो येथें करीत असतो. सारांश, अशा प्रकारचा हा अद्भुत लाभ आहे कीं, ज्या पुढें आणखी कोणताही इतर मोठा असा लाभ त्यास वाटेनासाच होतो. ह्मणून मुमुक्षु जीवानें कंटाळा न करतां असा हा आत्मध्यानाचा अभ्यास केलाच पाहिजे. चित्त हें स्वभावतः अत्यंत चंचल आहे आणि त्यामुळें एके ठिकाणीं तें स्थिरपणें राहत नसतें हें लक्षांत ठेवावें. तें आपल्या उद्दिष्ट लक्ष्यास सोडून याचा डोळा चुकवून जिकडे जिकडे भरारी मारून निघून जाईल, तेथून तेथून त्यास आपण चटकन् सावध होऊन खेंचून आणावें; आणि आपल्या आत्मरूपी लक्ष्य किंवा ध्येय तत्वाच्या ठिकाणीं त्यास खिळवून टाकण्याचा वरचेवर यत्न करीत असावें. परंतु एकदम आत्म्याचे ठिकाणीं तें जडलें जाईल असें नाहीं; या करितां क्रमाक्रमानें त्यास चुचकारीत-चुचकारीत आणून निराकार, निराभास, निरालंब आत्मतत्त्वावर त्यास आरूढ करीत गेल्यानें तें उपरम पावून इतर चिंतन न करतां आत्मसंस्थ किंवा आत्मनिष्ठ होत जाईल. पण अभ्यास केला पाहिजे.

ध्यानावस्था किंवा त्या पुढील समाध्यवस्था चांगली साधेपर्यंत फार नियमित वागलें पाहिजे. ह्मणजे अतिशय भोजन करील आणि अभ्यासाला बसेल तर त्यास ध्यानाभ्यास घडणारच नाहीं. कारण, अंग जड होऊन मनही जड होणार, पुढें सुस्ति येणार, आणि मग हळूच निद्राबाई येऊन माळ घालणार. बरें मुळींच कांहीं आहार केला नाहीं, आणि आंतून क्षुधा तर प्रदीप्त आहे, तरीही ध्यानाभ्यास घडणार नाहीं. कारण, चित्त अस्वस्थच होणार; मुखमुद्रा जशी म्लान होणार, तशी चित्तालाही ग्लानि येणार, मग अभ्यासाकडे लक्ष लागणार नाहीं. त्याचप्रमाणें झोंपाळु मनुष्यासही अभ्यास होणें नाहीं; तो स्थूल व्यवहारांत जरी प्रवृत्त झाला तरी, आरंभ केला कीं, डुकल्या घेण्याला लागलाच हा निर्दैव! किंवा सपाटून झोंप घेणारा जो, त्यासही ध्यानाचा अभ्यास साधत नाहीं; कारण, अतिनिद्रेनें शरीर जड आणि मन धुंद होतें. त्याचप्रमाणें अतिजागरण करणाराला देखील कोणताही विशिष्ट व सूक्ष्म अभ्यास सुखसाध्य होत नाहीं. त्याची प्रकृति अस्वस्थ असते, अंगाची जळजळ होते, किंबहुना तें ज्वरितही होतें, त्यामुळें चित्तही तप्त असतें, त्याचप्रमाणें अतिशय व्यायाम आणि कोणताही अतिशयित व्यापार करणाऱ्याला अशा तऱ्हेचा हा नवीन अभ्यासयोग साधत नाहीं. कारण, शरीर आणि मन इतकें थकून जातें कीं, त्याला निद्रेसारखी विश्रांतिच घेत नुसतें पडून राहावें लागणार. मग अभ्यासाला अवकाश कसा होणार? एवंच आहार, विहार, व्यवहार, निद्रा आणि जागरण इत्यादिक हीं सर्व माफक असलीं तरच हा अभ्यासयोग सुखसाध्य होऊन परिणामीं सुखदायक होतो. माफक ह्मणजे काय हें ज्याचें त्याणें आपापलें मान ठरवावें. तें प्रत्येकाला स्वतांचें स्वतालाच बरोबर कळणें योग्य आहे. त्याविषयीं शास्त्र इतकेंच सांगतें कीं,

यदु हवा आत्मसंमितमन्नं तदवति, तन्न हिनस्ति
यद्भूयो हिनस्ति तत्, यत् कनीयो न तदवति ।

ह्मणजे एके ठिकाणीं शतपथब्राह्मणांत असें म्हटलें आहे कीं, जें अन्नसेवन करावयाचें, तें आपल्या बेतवार असल्यास आपलें रक्षण करतें, तें अनर्थास कारण होत नाहीं. जें अतिरिक्त असतें तें सर्वथा आपली हानि करतें आणि जें अत्यल्प असतें तें समाधानकारक व रक्षक होत नाहीं. 'अन्न तारी व अन्न मारी' ही ह्मण सर्वांस ठाऊकच आहे. अति सर्वत्र वर्जयेत्. असो, याबद्दल फारसा विस्तार करावयास नको. आतां पूर्वी आम्हीं असें म्हटलें होतें कीं, क्रमाक्रमानें आपल्या चित्तास आत्मनिष्ठ करावें ह्मणजे तें उपरम पावतें. तेव्हां येथें हा क्रम ह्मणजे काय या संबंधानें सर्वत्र ग्रंथांतून कमीजास्त प्रमाणानें उल्लेख केलेले आहेत. त्यांत थोडेंबहुत वैचित्र्य आहे. तथापि शेवटीं मेळ जेथें मिळावयाचा तेथेंच त्या सर्व अवांतर प्रकारांचा तो मिळत आहे; तेव्हां त्यांपैकीं आम्हीही एक क्रम येथें सांगून ठेवतों. त्याबद्दल कठोपनिषदांत थोडक्यांत असें सांगितलें आहे कीं,

यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत् तद्यच्छेच्छांत आत्मनि।

तात्पर्य असें कीं, प्रथमतः मनोरूप तत्त्वांत वागादिक कर्मेन्द्रियें आणि चक्षुरादिक ज्ञानेन्द्रिये यांचा संयम करावा. ह्मणजे मनांत जर कांहीं कर्तव्याविषयीं संकल्प झाला तर तदनुसार इंद्रियें प्रवृत्त होतात, आणि मनांतून प्रेरणाच जर नसली तर तीं इंद्रियें कांहींच करूं शकत नाहींत. तेव्हां कोणत्याच इंद्रियांनीं कांहीं करावयाचें नाहीं असें मनांत आणून तीं अगदीं स्तब्ध करून ठेवावींत; स्तब्ध झालीं आहेत असा प्रत्यय मिळेपर्यंत वाट पहावी. विषय हे तर मूळ स्वभावतः बाहेरच असतात, तेव्हां इंद्रियें स्थिर असण्यांत ते हे विषय बाहेरच्या बाहेरच

जागच्याजागीं गार होतात; ह्मणजे इंद्रियें स्तब्ध होण्यांत विषय निःस्वरूप होतात; किंवा पर्यायानें असें समजावें कीं, ते ते विषय आपापल्या इंद्रियांत लीन होतात. विषय स्फुरत नाहींत हीच ते इंद्रियांत लीन झाल्याची खूण समजावी. अशा हळु हळु रीतीनें हा पंथ आक्रमित जाणें आहे; हीं कांहीं तडकाफडकीचीं कामें नाहींत. ह्मणजे इंद्रियें निर्व्यापार आहेत असा टळटळीत प्रत्यय मिळण्यास कांहीं तरी वेळ लागणार. तीं इंद्रियें निर्व्यापार होऊन तितक्यापुरती तन्निमित्तक शांति मिळाल्यावांचून पुढील मुक्कामाची मजल मारण्यास आरंभच करावयाचा नाहीं, असा मनापासून उद्देश ठेवावा. 'खा हळद आणि हो गोरी' असा प्रकार कोठेंही नाहीं. इंद्रियें निर्व्यापार करणें ह्मणजे यासच प्रत्याहार करणें असें ह्मणतात. इंद्रियांकडून प्रत्यक्ष कांहीं करणें नाहीं, अशीं तीं मनोरूपी तत्वांत लीन करून ठेवल्यावर मनानें काय करावयाचें असा प्रश्न येणार. त्याला उत्तर असें कीं, मग त्या मनाला निश्चयसंज्ञित बुद्धिवृत्तींत लीन करावें; ह्मणजे कांहीं संकल्पविकल्प करूं नये, कांहीं कल्पना करूं नये; ह्मणजे आंतमध्यें कांहीं एक मनोराज्य किंवा मनोरथ करूं नये. किंवा अंतरामधील तसल्या प्रकारचे सूक्ष्म शब्दोद्गार करूं नयेत. बाहेरून जसें तोंड मुकें करून ठेवलेलें असतें, त्याप्रमाणें मनासही मुकें करून ठेवावें, किंवा आंतूनही मुक्याप्राणें बसावें. ह्मणजे मनानें केवल संकल्प केला किंवा कांहीं नुसती कल्पना केली, आणि बुद्धीनें जर निश्चय होऊं दिला नाहीं, तर तो संकल्प जागच्याजागींच व्यर्थ जाणार; कारण, अहंकारसहित बुद्धीचा निश्चय असा होऊन बसला आहे कीं, आपण या वेळीं आपल्या आंत्मचैतन्यप्रकाशाचें ध्यान करणार, व आत्मतत्त्वनिष्ठ होणार ह्मणून तिकडे तिचा ओढा आहे. त्यामुळें संकल्पाकार होण्याला किंवा मनोमय उद्गार चालू असण्याला मनाचे

ठिकाणीं आवांकाच रहात नाहीं. असाच अभिप्राय मनाचा लय आपल्या शरीरांतील अहंकारासहित बुद्धितत्त्वांत करावा या गुह्य उपदेशांत आहे. पूर्वी इंद्रियें अगदीं स्तब्ध होईपर्यंत वाट पाहावी आणि तीं तशीं स्तब्ध झालीं आहेत अशी खात्री झाल्यानंतर पुढें चलावें असें जसें ह्मटलें होतें, तसेंच आतां आंतमध्यें मनही कांहीं कुजबुजत नाहीं, तें अगदीं मुकें होऊन बसलें आहे अशी स्वस्थपणें चोहों बाजूंनीं तपासणी करून खात्री झाल्यावर अहंकारसहित बुद्धिवृत्तीला लीन करण्याविषयीं विचार करावयाचा आहे. बाह्य इंद्रियांची चळवळ बंद झाली आणि त्याचप्रमाणें आंतील संकल्पविकल्पात्मक मनाचीही चळवळ बंद पडली; आपल्याला त्यानिमित्तें स्पष्ट चांगली स्वस्थताही प्रत्ययाला सावकाशपणें इच्छेनुसार मिळाली, अर्थात् आतां अशी स्थिति झाली ह्मणायची कीं, बुद्धिवृत्तीचा जो विशिष्ट हेतु आणि तद्विषयीं दृढ निश्चय, तो आपण सिद्ध करूं असें कर्तृत्व मिरवीत असणारा आपला तो विशिष्ट अहंभाव टळटळीतपणें स्फुरून राहिला आहे. यापुढें असें करावयाचें कीं, हा विशिष्ट अहंभाव किंवा अहंकार, आणि ती बुद्धिवृत्ति या दोहोंचाही लय महत्तत्त्वांत करावा. महतत्त्व ह्मणजे ब्रह्माण्डदृष्टीनें ज्यास हिरण्यगर्भ असें ह्मणतात; किंवा समष्टिरूप अंतःकरण असेंही ज्यास ह्मणतात. असें सांगितल्यानेंही या तत्त्वाचा प्रत्यय वाटणार नाहीं; म्हणून कृपा करून उघडपणें यांतील रहस्य सांगणें आह्मांस भाग आहे. तें रहस्य इतकेंच कीं, सामान्यरूप अशी जी अंतःकरणस्थिति हीच व्याष्टिभूत आपल्या शरीरपिण्डांत महतत्त्वरूप शब्दार्थाची ओळख. आतां सामान्य अंतःकरणस्थिति ह्मणजे तरी काय प्रकार आहे असें विचारल्यास इतकेंच सांगणें आहे कीं, शब्दादिक पंचविषय, इंद्रियें, मन आणि बुद्धीचा एखादा विशेष सनिश्चय उद्देश, व त्याच्या कर्तृत्वाविषयींचा स्पष्ट

अहंभाव, यांपैकीं कोणाचाही उल्लेख नसणें या स्थितीसच सामान्यअंतः-करण असें समजलें पाहिजे. ह्मणजे गाढ झोंप तर नाहीं, किंवा स्वप्न मनोरथादिकही नाहींत, त्याचप्रमाणें स्थूल विषय आणि जागृति देखील नाहीं, अशी जी तंद्रा आलेली स्थिति, हीच येथें सामान्य अंतःकरण-स्थिति होय. अर्थात् सर्व शरीरादिविषयाभिमान अत्यंत शिथिल होऊन तंद्रा आलेल्या मनुष्याची जशी अंतःस्थिति असते, अशी येथें आतां साधकाची झाली पाहिजे. येथें दृष्टान्त ह्मणून असें एक धोरण लक्षांत ठेवावें कीं, समजा, आपल्याला आतां झोंप घेणें आहे. हा विचार मनांत आल्यावर आपण बाहेरची सर्व वारासार करून स्वस्थपणें शय्येवर येऊन हातपाय पसरून उशावर डोकें ठेवून उताणें पडून राहिलों आहों. डोळेही मिटून घेतले आहेत, मना-मध्येंही कांहीं विशेष कल्पना नाहींत; तरी पण झोंप कां येत नाहीं ह्मणून जर जीवाची बुद्धि नेटानें सावधानपणें वाट पहात राहिली असेल, तर झोंप लागण्याची थोडीच आशा आहे! तेव्हां बाहेरून जशीं सर्व इंद्रियें व गात्रें शिथिल होऊन पडलेलीं असतात, त्या-प्रमाणें आंतून बुद्धिही निपचिप मलूल होऊन पडेल, आणि झोंपेची वाट पहाण्याबद्दल नेटून धरलेल्या सावधानतेस हा सोडून देईल, किंबहुना हा झोंप आल्याचें अनुकरण धरील, झोंपेविषयीं धरलेल्या हेतूलाही तो सोडील किंवा विसरेल, तेव्हांच मग पुढें हळूच याला न कळतां ती झोंप एकदाची येईल. अशी ही झोंप येण्याची खुबी आहे. असो, झोंप लागण्याच्या पूर्वींची जी अंतर्गत बुद्धीची निप-चीप झालेली स्थिति ह्मणजे बाहेरून कोणी कायसें विचारीत आहे, पण तो कोण आहे, काय विचारीत आहे इत्यादि कांहींच विशेष ओळख स्फुरत नाहीं, अशी जी स्थिति हीच तंद्रा आलेली दशा किंवा हीच ती अंतःकरणाची सामान्यरूप स्थिति होय. त्याप्रमाणें